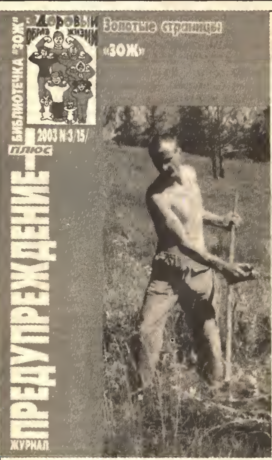
Вестник ЗОЖ



№ 12 (240), июнь 2003 г.



ВЫШЕЛ В СВЕТ

В нашей «Библиотечке «ЗОЖ», в 3-м номере «Предупреждения Плюс», появилась новая рубрика — «Золотые страницы «ЗОЖ». Мы понимаем под «ЗОЖ» не только вестник, то есть газету, а в первую очередь Здоровый Образ Жизни, и именно его золотом предлагаем обогащаться вам. Мы не сулим вам богатств материальных, но желаем вам самого бесценного — здоровья, которое, как известно, за денежки не купишь.

Этот выпуск сделан из материалов первых 20 номеров (1992-1993 годы) вестника «ЗОЖ». Большая их часть посвящена бегу и питанию. Вопрос питания очень серьезен, ибо все больше данных свидетельствуют о том, что большинство болезней не от нервов, как было принято считать, а от неправильного питания и употребления ненатуральных продуктов.

Что касается бега, то нет ничего естественнее в плане умеренной физической нагрузки, чем бег. Человек создан для бега, как птица для полета. Можно повернуть и так: бег создан для человека как лекарство от многих болезней. Будущее — за бегом.

Письмо в номер

СЛОВНО ПОДАРОК СУДЬБЫ

Киоска «Роспечати» никогда не пропускаю, словно магнитом тянет меня — «бумажную душу». В первую очередь приобретала, конечно, «ЗОЖ», а теперь уже второй год его выписываю. Каждый номер жду с трепетом, как большого друга. И вот на первой странице 10-го номера — заметка «Нашли друг друга», а на третьей женщина пишет: «Благодарю за спасение моей души». У меня даже сердце екнуло, когда я увидела, что это моя землячка из Томска, и живет она в одном доме с моей же знакомой.

Мне как раз было очень худо, ведь через год стукнет 70, болезней букет. Сомневалась я недолго. Наутро отправила этой женщине письмо, рассказала о себе и своих недугах, словом, исповедалась. И на душе стало легче, почувствовала, что даже болезнь отступила. Думается, возможность общения — это, помимо рецептов, главное в газете. Потому что «ЗОЖ» служит для нас, читателей, еще и «адресным бюро» в поисках родственных душ, которые уже ведут Здоровый Образ Жизни.

Адрес: Александровой В.Н., 433506, Ульяновская обл., г.Димитровград-6, ул. академика Королева, д.7, кв.86.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2003 года в двух агентствах:

АПР *(агентство подписки и розницы)* со старыми индексами: **«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»**, индекс 50153, журнал **«Предупреждение»**, индекс 26062 и журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**, индекс 41777;

МАП *(межрегиональное агентство подписки)* с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

Цитата дня

В моем городе Урай пьют перекись водорода! Обошла аптечные киоски. В четырех раствора нет! Спросила: «Что, всю перекись выпили?» Ответили: «Это же очевидно!».

Адрес: Апанасенко Людмиле, 628285, Ханты-Мансийский АО, Тюменская обл., г.Урай, м-н Западный, д.4, кв.41 «А».

E-mail: avn@pip.ru

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

21

ПОДПИСКА – НАШЕ СПАСЕНИЕ

Я тут для себя неожиданно осознал, что этот номер «ЗОЖ» в своем роде уникальный. Или, лучше скажем, исторический. Он последний номер на 24 полосах — все последующие будут уже на 32. Я догадываюсь, что кое-кто обреченно вздохнет: "Еще один удар по кошельку". Увы, да. Но с нашей стороны — крохотный. Каталожная, то есть наша, цена была 35 рублей, станет — 38. А вот подписная, то есть каталожная с почтовой накруткой, может возрасти значительно и в разных регионах по-разному.

От чего это зависит, понять подчас невозможно. Скорее всего, от аппетитов и совестливости почтового начальства в регионах. Например, подписка на «ЗОЖ» в Волгоградской области стоит 51 руб. 36 коп., в Приморском крае — 53.40, в Московской обл. — 82.08, а в Амурской — аж 107 руб. 04 коп. Вот и пишет мне Лидия Леонидовна Романова из села Николаевка Тамбовского района Амурской области:

«Спасибо вам за титанический труд — нашу газету! Я рада, что число подписчиков растет, но мне приходится уйти из их числа и пуститься в «свободное плавание». То есть охотиться за каждым номером в розничной торговле. Подписная цена на 6 месяцев у нас зашкаливает... Доброго вам всем здоровья. И пусть таких, как я, будет меньше!».

Вот так-то! И я очень боюсь, что таких, как Лидия Леонидовна, будет как раз много. Не обижаюсь, нет. Знаю: много сложностей. И деньги — вперед, и розница иной раз приходит раньше, чем подписка, да и подешевле она. Но все же прошу тех, кто может, подписаться. Наше спасение — подписка... Я очень прошу наших читателей сообщать обо всех случаях нарушений правил подписки в почтовых отделениях. О том, что такие нарушения есть, нам уже известно.

Ну, и в заключение о финале истории взаимоотношений жительницы Приморья Галины Иосифовны Даниловой с предпринимательницей из Томской области Людмилой Александровной Колпашниковой, о чем я писал в «Колонке редактора» в «ЗОЖ» № 9 (237).

Муж предпринимательницы прислал мне два не самых любезных письма, к одному из которых приложен документ о том, что бандероль с сабельником Даниловой отправлена. При этом г-н Колпашников сообщал о трудностях сбора сабельника в зимних условиях и о почтовой волоките. При этом я так и не понял, почему сабельник нужно собирать зимой, когда время его сбора известно всем — весна и осень.

Тем временем прислала письмо и сама Данилова. Собственно, она прислала письмо предпринимательницы Колпашниковой, озаглавленное: *«Как этот идиотизм понимать?!».*

Не имею возможности полностью процитировать письмо, но частично могу:

«... Вы что, у меня одна? За зиму я отправила более 300 посылок! Ясно??? Вы что, совсем умом тронулись?! Бабуля настойку приготовила, а в «ЗОЖ» написала, что мошенница Колпашникова сабельник ей не прислала. Таких наглых и противных мошенниц мы еще не видели. Так вот, бабуля, бери в руки авторучку и пиши в «ЗОЖ» опровержение и извинения Колпашниковой. Ясно или нет?!».

М-да... Бабуля, то есть Галина Иосифовна Данилова, пишет:

«Я, конечно, виновата, что обратилась к вам, не дождавшись результата. Но ведь она мне при ответе на запрос подчеркнула «немедленно», причем жирным шрифтом.

Что касается писем, то за всю мою жизнь — мне 63 года — не получала столько. Да мне и не от кого получать. Очень благодарна за отзывчивость и сердечную доброту Васеневу Ювеналию Ивановичу из Йошкар-Олы и Осиповой Светлане Викторовне из Тверской области. Они совершенно бескорыстно выслали мне сухие и хорошего качества корни сабельника».

Итак, будем считать, что история закончилась. Со своей стороны, приношу извинения Колпашниковым. Но напоминаю, что бизнес должен быть цивилизованным.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 13-й, номер выйдет 14 июля с. г.

ТРЯСУСЬ ПО УХАБАМ ВМЕСТЕ С «РУСАЛОЧКОЙ»

Седов Сергей Алексеевич, инвалид I группы, 45 лет, миопатия. Постоянный ваш подписчик. Хотел прекратить подписку, но вот опять подписался. Вы думаете — начнет сейчас жаловаться на плохое содержание, цену? Не угадали. Газета интересная и цена небольшая. Просто, как писал главный редактор, — трясусь по ухабам, качусь по гладкому накату, грущу и радуюсь со всеми, но знаю, что болезнь неизлечима, а на что-то надеюсь... Хорошо, тепло, уютно.

Но ведь пора и выходить на какой-то остановке.

И все-таки хочу сказать еще несколько слов. Ваш вестник в наши смутные времена является приятным исключением из огромной кучи макулатуры, наводнившей страну. Люди почувствовали в нем что-то близкое, родное, народное. И потянулись к нему, чтобы рассказать о самом сокровенном, найти поддержку в своих горестях и помочь другим людям. В этом разгадка вашей популярности.

И еще о «Творческом клубе».

Думаю, его надо расширять. Ведь слово тоже лечит. А среди подписчиков много неизлечимо больных людей, которые ждут не столько лечения, сколько простого общения, интересных рассказов, улыбки. К таким отношусь и я. Мне, например, из всех выпусков прошлого года больше всего понравились и помогли душевно два рассказа Светланы Фомичевой: «Живое пламя свечи» и «За окном кровать бежит». Очень трогательно, тепло и нежно.

Ни на что не претендуя, вспомнил и я один случай.

К сожалению, не могу дать людям никаких интересных рецептов, а хочется подарить хоть частицу радости своей души. У меня дома висит много лет картинка, писаная красками, под названием «Русалочка». Вот сфотографировал я ее и высылаю в «ЗОЖ». Может быть, понравится картина и не только мне. Рисовал не я, а одна девушка из поселка под Дмитровом Московской области. Когда-то давным-давно и в другой жизни я поступил на учебу в Московский институт геодезии, аэрофотосъемки и картографии. И в ночь с 1978 на 1979 год встречал вместе с другом Андреем Коловым в этом поселке новогодний праздник. Познакомился на празднике с хорошей девушкой, она и подарила мне «Русалочку».



К сожалению, кроме как в новогоднюю ночь, больше встретиться с ней не пришлось...

С этой картиной, с этой «Русалочкой» у меня связан первый и последний поцелуй, первая и последняя любовь. А потом заболел, стал замыкаться, так и не женился.

А «Русалочка» так и смотрит на меня каждый день, все эти 25 лет.

Может быть, кто-то вспомнит меня и по учебе в институте — Гала Парфенова, другие. А вдруг найдется и «Русалочка». Отзовитесь!

Адрес: Седову Сергею Алексеевичу, 403003, Волгоградская обл., п. Городище, пр. Ленина, д. 7а, кв. 16.

«ЗОЖ»: Милый наш философ Сергей Алек-

сеевич, поезд идет, и не спешите к выходу – это не та остановка. Да, миопатия – паршивая штука. Но мы верим: медицинская наука найдет, в чем тут загвоздка. А пока не теряйте надежды и боритесь всеми силами. Годится все, что укрепляет организм. От физических упражнений до фитотерапии и различных нетрадиционных средств.

Ну, а что до вашей «Русалочки»... Прекрасная история, и мы надеемся, кто-то откликнется... Эй, друзья по учебе в институте, Галя Парфенова, автор «Русалочки»! Где вы?! Наконец, больные миопатией: кому что помогло – напишите Седову. А вдруг! И очень может быть, что мы вместе воссоздадим некую систему средств, с помощью которых страдальцы от миопатии получат если не излечение, то хотя бы облегчение.

Кстати, что думают по этому поводу специалисты?

И в заключение что-то вроде притчи. У веселого и ироничного американского писателя О'Генри есть не свойственный ему по настроению рассказ «Последний лист».

Осень. В маленькой студии живут молодые художницы — Сью и Джонси. Последняя умирает от туберкулеза. Она смотрит в окно, где напротив, на кирпичной стене, увитой засохшими плетьми плюща, трепещет один-единственный, чудом оставшийся листок. «Упадет он, — говорит Джонси, — умру и я».

Ночью шел дождь и завывал ветер, но утром, когда Джонси посмотрела в окно, лист все еще держался на своей ножке. Прошел день. Ночью снова лил дождь и хозяйничал северный ветер. Но лист упрямо оставался на месте...

Между тем Джонси – лист-то все висел – становилось лучше. И настал день, когда врач сказал Сью: «Вы победили. Ваша подруга вне опасности... А я побегу. Мне еще надо посмотреть больного этажом ниже. Он очень слаб – у него тяжелое воспаление легких...».

Да, этажом ниже жил старый художник-неудачник Берман. Сью рассказала ему о странной фантазии Джонси. В ту ужасную ночь ветер сорвал последний лист, но Берман взял фонарь, лестницу, краски и нарисовал на стене новый лист...

Держитесь, Сергей Алексеевич, пока на стене вашей квартиры висит «Русалочка»... Держитесь, пока краски не поблекнут.

АЛЛЕРГЕН, КОТОРЫЙ ХРАНИЛСЯ НА АНТРЕСОЛЯХ

Знаю одного человека, который с гордостью говорит, что у него 28 заболеваний, будто это 28 наград. Попросила его перечислить, так больше шести не назвал. Остальные, видимо, в этом «букете» завяли давно. Но ему очень жаль выбрасывать засохшие «ветки» — годами взлелеянная коллекция развалится.

Вот и зожевцы очень часто любят перечислять свои болячки, смакуя собственные беды и страдания. А может, не стоит перечислять все недуги, собирая в кучку, и хранить как что-то очень ценное, «одаривая» негативными эмоциями окружающих? Все мы время от времени болеем, иногда вылечиваемся. Так стоит ли ставить на учет в своей памяти изжитые хвори?

Давайте лучше больше внимания уделять букетам из полевых цветов. Они приносят радость и больным, и здоровым. Выбор за вами.

Впрочем, это так, что-то вроде замечания вскользь. А теперь история, ради которой и написала письмо.

Лет 15 назад сын съездил в гости к родственникам в Сибирь. Там ему подарили две выделанные овечьи шкуры. Сын загорелся немедля заказать себе дубленку. Тогда они только-только в моду входили.

Еле отговорила его. Так что перед самой отправкой на службу в армию шкуры были аккуратно сложены, упакованы и уложены на антресоли для хранения.

Спустя примерно полгода, ближе к весне, я стала иногда просыпаться по утрам с отеками под глазами. И ситуация ухудшалась. Вид у меня каждое утро был, как с глубокого похмелья. Я и в поликлинику ходила, и к платному специалисту обращалась, ничего не помогало. Дело дошло до вызовов «скорой помощи». Я покрывалась огромными пузырями по всему телу. Лицо заплывало так, что ничего не видела. У меня начиналось удушье, преследовали страшные опоясывающие боли. По 2-3 недели я периодически находилась на больничном листе.

Так продолжалось полтора года. Вот и сын вернулся из армии. Он уже и думать забыл о самодельной дубленке, так что шкуры продолжали лежать на своем месте. Потом он решил расстелить эти шкуры на сиденье в машине. Мы как раз собирались поехать на ней в Москву.

Через час езды я начала задыхаться, стала покрываться сыпью, зуд охватил все тело. В общем, все повторилось, как всегда. Наконец меня осенило – я поняла причину своих страданий. Шкуры убрали в багажник. В Москву я уже въехала здоровым человеком. И поскольку шкуры отдали, больше вспышек аллергии у меня не было.

Так что чистить надо не только собственный организм, но и квартиру от вещей, содержащих аллергены.

Адрес: Горячевой Валентине Ивановне, 248921, Калуга, ул. Школьная, 12-7.

В ЗАЩИТУ ЗЕМЛИ

Мне 82 года, участник Отечественной войны, был дважды ранен. Впоследствии, конечно, появились разные болячки, но перечислять их не буду. И рецептов никаких предложить не могу. Хочу поразмышлять вместе с вами, почему сейчас стало так много больных людей.

В детстве, кроме ветряной оспы, я ничем не болел, хотя время было тяжелое. В пять лет остался без отца. Ходил в лаптях да холщевой рубашке. Зимой через улицу к бабушке бегал босиком. Но эти трудные годы я не променял бы на жизнь современных ребятишек. Посмотришь — разодеты, как куклы, ведут их родители, опасаясь, как бы не побежал да, не дай бог, упал, испачкался. А мы, дети природы, весной забросив лаптешки, до глубокой осени ходили босиком.

Случалось, наскочишь на стекло или сучок в лесу, поранишь ногу, замажешь сажей или землей потрешь, чтобы кровь не текла, и дуешь дальше. Земля-то была чистая. В лесу и на лугу мы пили даже из луж сквозь тряпочку, чтобы букашку ненароком не проглотить. И никто не заразился, не отравился!

Но вот в 60-х годах начали применять химию, травить вредителей, опылять поля и леса, уничтожили и полезных насекомых. Теперь божью коровку в огороде не встретишь, птиц в лесу стало мало. Весной царит тишина, а в городе даже воробьи – редкость.

Зато всякая нечисть размножается. В Омске в городских зеленых насаждениях появились энцефалитные клещи. Это следствие необдуманного вмешательства в природу.

Когда-то Омск славился своим озеленением, его называли городом-садом, а сейчас он знаменит мусорными свалками. Деревья вырубаются, а на их месте устанавливают гаражи, водоемы загрязняются. Да и во всем мире долбят матушку-землю всевозможными взрывами, войны не щадят ни людей, ни природу. Может быть, поэтому так часто происходят всевозможные катаклизмы? Земля мстит своим погубителям – людям.

Правда, теперь стало модно возводить церкви, костелы, мечети, часовни. Народ повалил отмаливать грехи. И превратилось все это в какой-то фарс. Смотришь по телевизору на холеные лица, видишь стоящих со свечками людей, которые и креститься-то толком не умеют. Вряд ли они во что-то верят. Верно говорят, что капитализм без религии, что машина без колес. Разве веруя в Бога, обязательно устраивать какие-то представления в церкви? Веру надо иметь в душе, а не выставлять ее напоказ, как это делают многие политики.

И если кто-то отмаливает свои грехи, то почему же не поднимет свой голос в защиту земли – нашего дома, где царит антисанитария, а, следовательно, и болеют люди? Тут никакой здоровый образ жизни не поможет. Если общество больно нравственно, то и физические недуги не заставляют себя ждать. С природой надо жить в дружбе, иначе человечество погубит себя, не спасется от болезней и катастроф. Я так думаю, а вы?

Адрес: Шайкову Георгию Павловичу, 644033, Омск, ул. 8-я Северная, д. 36.

МЕД ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Выписываю «ЗОЖ» уже два года. Стала постоянной подписчицей. Читаю все страницы от начала до конца, очень много интересного и полезного узнаю для себя.

Но самое главное — ваш вестник помогает людям не только рецептами, советами, но теплом общения, понимания, воспитывает волю к выздоровлению. Доброта и чуткость очень нужны людям пожилого возраста. Мне 52 года. Жизнь меня не баловала, было очень трудно в молодости, работала, устраивала свою жизнь. 10 лет назад уехала из Казахстана. И в 40 лет начала все заново, жила, где придется, строила дом, вырастила троих дочерей, сейчас у меня трое внуков, и никогда мы с мужем не опускали руки. Сейчас в нашей семье 8 человек. Живем дружно, стараемся помогать друг другу. Времени на болячки не хватает. Собираю травы, делаю настойки, что-то всегда помогает.

Хочу поделиться рецептом меда из одуванчиков, пока они еще не отцвели. 400 одуванчиков отделить от листьев, замочить на 24 часа. Отжать, положить в кастрюлю, налить 0,5 литра воды, добавить чайную ложку лимонной кислоты, кипятить 15 минут, остудить, отжать мякоть. В этот раствор добавить 1 кг сахара и варить на медленном огне 1 час. Получается очень вкусный мед.

Адрес: Шаперевой Людмиле, 440502, Пензенский район, с. Алферьевка, ул. Садовая, д. 12.

«ЗОЖ»: В 22-м номере вестника за 2002 год на 21-й стр. можно прочитать еще об одном способе приготовления меда из одуванчиков.

НЕ ЗА ГОРАМИ И ЯБЛОЧНАЯ СТРАДА

Прошлым летом в отпуске просмотрела в библиотеке подшивку «ЗОЖ». Увлеклась и выписала на этот год. Поняла две важные вещи. Первая: хотя у меня груз болезней – гипертония, холецистит, панкреатит, инсульт – у других бывает еще хуже. Я пока на ногах, нет острых болей (тьфу-тьфу). Жить еще можно, как говорилось в книге А. Толстого о больном Буратино: «пациент скорее жив, чем мертв». Второе: газета – не просто познавательное чтиво, а средство объединения коллектива единомышленников, которые сами себе хотят здоровья и другим стремятся помочь.

Почти после каждой статьи хочется поделиться с кем-нибудь своим мнением, обсудить. Например, о том, как на рынке траву покупать.

Бывая на нашем районном рынке, часто вижу старушек с пучками трав. Сидят они на солнцепеке целыми днями. И хотя мне травы нужны и я узнаю многие из них, но покупать не стану. Изо дня в день они на солнце выгорают, теряют лечебную ценность. А где их собирали? Заповедных мест у нас нет, везде дороги, стада пасутся, практически собирать негде. У себя на участке держу хороший куст крапивы, немного клевера. Есть пастушья сумка, ярутка, одуванчик. Вырастила подорожник, лопух, полянку спорыша, зацвел — убрала, а на пустом месте грядку разбила, ромашки аптечной три куста взошло — месяц обрывала цветы. Полынь и пустырник рядом на огороде. Для меня и моей матери на зиму хватит. Нетрудно и на дачном участке вырастить какие-то лекарственные растения между грядок. Многие сорняки имеют лечебные свойства. Только суши.

Но написать я хотела не только об этом. Хочу обратиться с просьбой: напишите в газете о жажде и ее утолении.

Весь июль стояла у нас жара под 40°С в тени. Пили все без меры. Что? Наблюдала в магазине такую сцену: ребенок просит пить. Мать говорит: сейчас куплю сок. Я заинтересовалась: семья не из богатых, сок стоит 20 рублей, для них дорого. Берут ядовито-малинового цвета «Сахиру», от которой в бокале «несмываемые следы»: «Пей, детка». Ребенок вырастет с убеждением, что это — сок. И что это полезно. И своих детей тоже будет поить — дешево.

Мы пьем то, что рекламируют. А ведь там Е-103, 105, 121, 123, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 210, 211, 213-217, 330, 447... Из них Е-121, 123, 240 запрещены к применению, но встречаются на этикетках. Е-102, 210-212 — сильные аллергены. Е-952, 954 — канцерогены, вызывают рак у животных. Е-221-226, 320-322 нехорошо действуют на желудочно-кишечный тракт (по данным саратовской экологической газеты «Набат»).

Самое «безобидное» Е-330 — лимонная кислота. Грешна — добавляю в чай в жару. А, может, ее вообще лучше не применять, даже в тесте?

Хорошо бы на страницах газеты подробнее узнать об этом, ведь различные добавки, консерванты повсюду.

У нас в семье газированные напитки — не частые гости на столе. А вот дети и внук увлекаются. Знаю семьи знакомых, где берут эту «воду» упаковками.

Я предпочитаю варить компот. О том, что яблоки полезны и лечебны, наверное, говорить не нужно. А то, что не все зимой могут их купить, — общеизвестно. Где же выход?

В прошлом году яблок было много. Насушили 8 ведер. К новому урожаю еще осталось ведро. Пили всю зиму, особенно если кто-нибудь простынет, температурит. Кроме витаминного настоя, яблочный компот — легкое мочегонное. Старинная медицина рекомендовала при многих болезнях обильное яблочное питье.

В этом году обнаружила еще одно хорошее свойство яблочного компота — это средство для похудения. Когда яблок мало, собираю каждый день под яблонями по чашке. Потом, нарезав, на крышу два-три раза в день залезу — рас-

сыпать, укрыть, снять, еще раз просушить. Одно лето так постепенно три ведра насушила из ничего, из падалицы. За это время на килограмм похудела. Да и полезно двигаться: за каждым яблочком наклониться надо, лазить вверх-вниз, да на крыше собрать.

Компот для себя варю без сахара. Все лето из падалицы делаю компот, добавляю смородину, вишню, сливу — что есть. Муж особенно любит компоты в жару. Мать и внук пьют чайный гриб, сын любит квас. Конечно, чай — зеленый, черный, с молоком — тоже всегда в ходу.

О себе: я — учитель начальных классов, работаю 29 лет. Живу в селе, с мужем и матерью, дети разъехались, но внук часто живет у нас. Влюблена в «ЗОЖ», стала вашей пропагандисткой. Село у нас небольшое, дворов 200. «ЗОЖ» выписали 10 семей, но читают больше: берут друг у друга.

М.Павловская.
Саратовская область.

«ЗОЖ»: М.Павловская затронула важную тему. Мы обязательно к ней вернемся. Приглашаем к разговору врачей, целителей, специалистов по питанию.

НА ТАКИХ ИВАНАХ РОССИЯ ДЕРЖИТСЯ

Выписываю «ЗОЖ» с 1999 года. Следую рецептам и советам газеты, успешно лечусь. Не скажу ничего нового, написав, что «ЗОЖ» очень теплая, душевная газета, ставшая своего рода народной трибуной. У «ЗОЖ» можно и спросить совета и помощи. В газете есть все: и вера, и надежда, и любовь к ближнему, — а все это дорогого стоит. Вот я и решила написать в «ЗОЖ» о своем дяде — Калачеве Иване Михайловиче, которому 9 июля исполнится 90 лет. Уж очень захотелось, чтобы о нем узнали и послали тепло своих сердец россияне-зожевцы. Если сочтете материал интересным, то напечатайте, пожалуйста, рассказ о дяде Ване так, чтобы он мог прочесть его накануне юбилея.

Мой дядя по маминой линии родился и вырос в семье казачьего атамана, впоследствии крестьянина-середняка; детей в семье было пятеро. Семья жила в селе Озерки. Главным воспитателем Вани был труд: дети работали на огородах наравне со взрослыми. Умели в семье и со вкусом отдыхать.

Семья была простая, но... на круглом столе в «парадной» комнате всегда лежал томик Пушкина. Старшие сестры — Дана и Аля прекрасно пели русские романсы, народные песни, около их дома часто останавливались прохожие, чтобы послушать и повосхищаться. Своей достойной жизнью родители привили детям нравственность и внутреннюю культуру.

Когда грянула Великая Отечественная, Иван имел за плечами 8 лет шоферского стажа. Рядовой Калачев воевал в армии маршала Баграмяна. Всю войну был шофером — и на передовой у пушек, и в разведке, и на восстановлении связи, возил командира дивизии, который ему говаривал: «Поедешь, под пули лоб не подставляй, там стреляют». А солдат Калачев сам знал это — воевал храбро и смекалисто, недаром же он сын казачьего атамана. Победу Иван встретил в деревне Борны в Германии.

9 мая, в День Великой Победы, Иван Михайлович с гордостью надевает свои боевые ордена и медали во имя павших и живых...

После войны опять шоферская работа, Иван Михайлович трудился с полной отдачей сил, никогда не умел делать что-либо плохо. Все дороги Алтая дядя Ваня изъездил тысячекратно. Своей жене не позволял работать на производстве. Главное дело ее жизни он определил так: воспитать достойных людей.

У дяди Вани два сына, четыре внука и внучка, правнук и правнучка.

На мой взгляд, Иван Михайлович являет собой пример здорового образа жизни. Не ведая того, что он — истинный зожевец, всегда в движении. Два с половиной года назад он получил травму, три месяца был прикован к постели, но и этот печальный эпизод не изменил его жизненного уклада. Сын называет его великим путешественником. Несмотря на костыли (результат травмы), его невозможно удержать дома, ни гололеда, ни мороза — ничего не боится. Всю эту зиму ездил на автобусе, электричке по окрестным деревням, чтобы приобрести настоящие продукты: при простоте своего питания он первостепенное значение придает качеству продуктов.

Как питается? Просто! Любит пироги, беляши, да чтобы полить их салом, капусту, борщи, холодец. Хлеб печет сам с отрубями (ему сложили русскую печку), не хочет есть магазинный. Каждый день — головка чеснока (так было принято с детства, на столе всегда лук или чеснок). Есть при доме огород, на котором дядя Ваня выращивает свои овощи.

Никаких особых настоев из трав не пьет. Говорит, что главное — правильно заваренный чай. Лекарств никаких не принимает, да и раньше не принимал. «Все это глупости», — так он говорит. Дома ходит босиком, да и на снежок может выйти босой. Верхняя пуговица куртки не застегнута, шея открыта (в любой мороз), говорит, что шарф душит. Иван Михайлович любит баньку с парилкой.

Нравственные принципы Ивана Михайловича не менялись в течение жизни, независимо от общественного строя — абсолютная честность («Я в жизни никогда никого не обманул»), доброта, трудолюбие, открытость, общительность, неиссякаемый интерес к жизни, никогда не стонал и не ныл, не обвинял всех и вся, не жаловался на судьбу даже в самые трагические моменты своей жизни. Иван Михайлович всегда был хозяином своей судьбы, всегда был благодарен Богу за жизнь. По моему убеждению, он — истинно верующий человек.

И по сей день любит трудиться, говорит: «Вроде устал, даже разозлюсь, отдохнул, и ... опять жадность к работе появляется».

Дядя Ваня всегда в гармонии с собой, у него, как правило, всегда хорошее настроение; совесть его чиста, душа спокойна. Я спросила его: «Как, по-вашему, надо жить, что главное в жизни?» Он ответил: «Главное — не быть богатым, а быть здоровым, никого не обманывать и никому не завидовать!». Вот по такому принципу и живет в Барнауле на берегу славной сибирской реки Обь, в ладу с Небом и Землей, в гармонии с собой казачий сын, великий труженик и жизнелюб, русский солдат-победитель Иван Калачев. Позволю себе сказать известными словами: «На таких Иванах стояла и стоять будет русская земля».

Адрес: Макаровой Галине Леонидовне, 637025, Казахстан, г. Павлодар, ул. Айманова, д. 23, кв. 71.

«ЗОЖ»: Спасибо за письмо, Галина Леонидовна! Если бы дяди Вани не было в жизни, его следовало бы придумать. Но мы-то с вами знаем, что он есть! И он такой – не одинок! Это мы тоже знаем.

Материал поступил в редакцию по электронной почте: E-mail: mail.zoj.ru

КОГДА НОЕТ В ГРУДИ

Читатели иногда недоумевают: «Послушайте: вы посвящаете целые полосы борьбе с раком в каждом номере, а между тем болезни сердца не менее опасны, и смертность от них значительно выше. Так почему же вы так мало пишете о болезнях сердца?» Мы услышали эти голоса, и сегодня перед вами — дела сердечные.

Боль в груди — явление весьма распространенное, и, как показывает врачебная практика, опасность, связанная с ним, не вполне осознается значительной частью людей.

О боли в груди и обо всем, что может быть с нею связано, рассказывает врач-кардиолог Челябинской областной больницы скорой помощи Михаил Тимофеевич АНДРИЯНОВ.

Боль в груди — это повод примерно для каждого четвертого вызова «скорой помощи». При этом редко кто формулирует именно такой повод обращения в «скорую помощь»: боль в груди, чаще больной объясняет, что у него болит сердце. Хотя далеко не каждый знает, где у него расположено сердце. Принято считать, что сердце — где-то слева, где-то под левым соском. А то, что оно находится за грудиной, обычно никто не знает. Поэтому, если боль локализуется в левой части груди, у больного сильное беспокойство. Если же болит где-то в середине груди, да еще боль тупая, прерывистая, не четко выраженная, редко кто связывает ее с сердцем. И с такой болью человек может ходить достаточно долго, направиться в районную поликлинику, подниматься на какой-нибудь этаж... Хотя именно от такой боли чаще всего и умирают.

Что же следует знать каждому о боли в груди?

Когда источник боли — сердце, боль, как правило, тупая, давящая. Говоря о ней, человек обычно сжимает руку в кулак или изображает эту боль двумя руками, показывая, как что-то его внутри сжимает. Если же на вопрос врача «где болит?» больной указывает пальцем в какую-то точку, можно расслабиться и успокоиться: это не сердце. Боль может быть интенсивная, непонятная, но не смертельная.

Итак, я вовсе не призываю людей самостоятельно дифференцировать болевые проявления — лучше предоставьте это врачу. Но следует знать, что больше всего должна настораживать тупая боль.

Что такое «тупая»? Это как бы распределенная по некоторой области боль. Какой бы сильной она ни была, ее можно терпеть. От острой боли человек вскрикивает, а тупую он готов переносить молча. Острая боль обычно связана с какими-то движениями, дыханием. Если невозможно поднять руку, мешает острая боль. Когда колет под лопаткой, это тоже острая боль. Она не отпускает весь день, несколько дней и заставляет людей обращаться к врачу, чем и хороша. Поневоле обратишься, тогда и установят причину боли.

Характер тупой боли совсем иной. Пошел — задавило. Попытался что-то поднять или побежать — задавило. Не делаешь резких движений — проходит. Тупая боль коварна тем, что создает иллюзию: ничего, перетерплю. Физически здоровый мужчина сорокапятидесяти лет ну разве станет «по пустякам» бегать к врачу! Напрягся — поболело, сбросил нагрузку — отпустило, и, слава Богу, живи дальше. Хотя уже прозвенел первый звонок: что-то не в порядке с миокардом, есть подозрение на ишемию, может быть, какая-то бляшка в сосуде или тромб. Настало время, когда надо вмешаться медику.

Вот почему тупая боль опасней, чем острая. На нее зачастую не обращают внимания и упускают момент экстренного начала лечения. Это уже вопрос не качества жизни, а самой жизни, ее продолжения. Люди часто стесняются обратиться к врачу с тупой болью. Ну, как же, ведь в данный момент вроде ничего не болит, а ты отнимаешь время у врача. Стесняются даже остановиться, когда задавило в груди. Если и останавливаются, порой начинают притворно что-то разглядывать. Стыдно ведь: здоровый мужчина, а не может идти. Все эти предрассудки попросту опасны для жизни. Достаточно опытный медик даже на улице видит таких людей. Я бы назвал это трамвайным синдромом. Не раз бывало: на вокзале, в магазине, на улице вижу такого неловко остановившегося человека — сразу подхожу, зная, что требуется моя помощь.

Надо понимать: тупая, прерывистая, нечетко выраженная боль в груди — серьезнейший повод для незамедлительного обращения к врачу, это может быть опасная для жизни проблема, связанная с сердцем или сосудами.

Вторая типичная ситуация: диагноз уже поставлен, человек знает, что у него ишемическая болезнь сердца, но он настолько привык к своей болезни, что перестал обращать внимание на изменение характера боли. К примеру, боль стала чуть более интенсивной или начала возникать при таких нагрузках, при которых раньше этого не было. Раньше боль локализовалась за грудиной, но вдруг стала отдавать в плечо или прежде отдавала в плечо, а теперь стала захватывать руку. Все подобные изменения — по интенсивности, локализации, направлению, куда боль отдает, — непременно должны настораживать.

Давящую, тупую боль вообще терпеть не следует. Это у нас пережиток недавнего прошлого — такой советский пафос: мне больно, но я иду, скоро упаду, но не подам вида. Такой «героизм» часто кончается могилой.

Если возникла тупая боль в груди, следует немедленно прекратить всякую нагрузку, включая ходьбу, остановиться, сесть и принять таблетку нитроглицерина. Всякая тупая боль за грудиной — уже достаточный повод, чтобы принять таблетку нитроглицерина. И не надо идти в поликлинику, никуда вообще не надо ходить, тем более откладывать на завтра, доделывать какие-то дела. Там, где прихватило, туда сразу и вызывайте «скорую помощь».

Если вы знаете, что у вас ишемическая болезнь, всякое изменение характера боли или ее расширение — серьезный повод для того, чтобы немедленно купировать эту боль и вызвать врача. У такого больного нитроглицерин всегда должен быть при себе. Причем не просто одна упаковка в одном кармане, а несколько таблеток следует разложить по всем карманам, чтобы в любой момент было достаточно одного движения руки в

любой карман. Куда бы ни сунул руку, всюду найдешь пластмассовый тюбик с нитроглицерином. Именно *пластмассовый*, непрозрачный, чтобы лекарство не теряло на свету своих качеств. И еще надо следить за тем, чтобы эти тюбики регулярно обновлялись. Потому что препарат быстро улетучивается, и если тюбик пролежал в кармане несколько месяцев, нет уверенности, что в нужный момент он окажется полным. Препарат этот дешевый — стоит всего несколько рублей, поэтому не стоит на нем экономить, лучше периодически старые тюбики выбрасывать, заменяя их новыми. Уверяю вас, так обойдется дешевле.

Если человек регулярно, с известной частотой употребляет нитроглицерин, но вдруг стал замечать, что тюбики расходуются быстрее, ему их стало не хватать, это тоже повод, чтобы обратиться к врачу, в том числе вызвать «скорую помощь».

Обобщая сказанное, тупая боль в груди — как впервые возникшая, так и регулярно появляющаяся, — любые изменения в характере этой боли, ее локализации, проявлениях, частоте и сопровождающих факторах — достаточный повод, чтобы человек немедленно востребовал медицинскую помощь. В каком угодно виде: вызвал участкового или цехового врача, фельдшера, если нет врача, «скорую помощь». Тупую боль нельзя терпеть, недопустимо «геройствовать» или уговаривать себя: раз, мол, сейчас прошло, значит, все в порядке.

Для больных ишемической болезнью важнейшее значение имеет контроль уровня холестерина в крови (который является спусковым механизмом этой болезни), контроль диеты. Повышенный уровень холестерина в крови необходимо снижать, используя современные препараты. Они, как правило, недешевы, но в этом случае лучше чем-то пожертвовать, от чего-то отказаться, перераспределить семейный бюджет, но провести такую терапию, поскольку для больного это буквально вопрос жизни и смерти.

Самый дешевый курс такого лечения обойдется в 700 рублей в месяц, причем это не замена всего остального лечения, а дополнение к нему, и продолжаться оно будет полгода. Но члены семьи должны знать, что эти деньги необходимо потратить ради продолжения жизни дорогого для них человека.

Вернемся, однако, к боли в груди. Хотя чаще всего она связана с ишемической болезнью сердца, но это не обязательно ишемия. Вызывать боль в груди также может остеохондроз шейного или грудного отдела позвоночника. При остеохондрозе боль имеет другой характер: она связана с каким-то резким движением или поворотом,





Очевидное — невероятное

«НЕ ПОДВЕДИ, МАШИНКА!»

Хочу познакомить зожевцев с Гузелью Ахмадуллиной — человеком нелегкой судьбы, которая сумела преодолеть все удары жизни и стать единственной в мире, что бегает марафон с вшитым в сердце электрокардиостимулятором.

Такую жизнерадостную, всегда улыбающуюся, энергичную женщину, как Гузель Ахмадуллина, еще поискать надо. Редкий московский пробег или ветеранские соревнования проходят без ее участия. Между тем Гузели Харисовне — и она не скрывает этого — 56, и она уже давно — пенсионер по инвалидности. Ее болезнь называется так: синдром слабости синусового узла. Это о сердце. Живет и занимается спортом Гузель с вшитым под кожу электрокардиостимулятором. Во дает женщина!

А произошло все очень даже прозаично. Жила-была молодая женщина. Работала стерженщицей во вредном литейном цехе механического завода Главтоннельметростроя. Жила в общежитии на Открытом шоссе. Сильная, энергичная. Стала мастером спорта по легкой атлетике, была кандидатом в сборную Москвы. Но тяжелая работа сказалась на здоровье, и ей пришлось перейти в детский сад... Все, вроде бы, наладилось, но тут откуда ни возьмись эпидемия гриппа. Все мы под Богом ходим. Зацепило и нашу героиню. Все бы ничего, да вот только врачи не выдержали ее на больничном нужный срок. Молодая, здоровая — решили, что выкарабкается. Ан нет. Не получилось. И пошли-поехали осложнение за осложнением. Гузель не сдавалась. Продолжала заниматься спортом. Даже в соревнованиях участвовала. В 1981 году на первом Московском Международном Марафоне Мира «десятку» выиграла. Но состояние ухудшалось. Дошло до того, что работяге-сердечку не стало хватать своего запускающего момента, чтобы заклокотал весь «мотор». В 1991 году Гузели в правый желудочек синусового узла вшили электрокардиостимулятор. Затем были новые операции...

Врачи не рекомендовали Ахмадуллиной выполнять какую-либо работу, способную заставить сокращаться сердце чаще 70-75 ударов в минуту.

Но Гузели не сиделось дома. Начала с ходьбы. Потом увеличила темп. Перешла на бег трусцой: 1 км, 5 км, 10... В Королеве впервые в России пробежала марафон с электрокардиостимулятором. Да как! За 4 часа 22 минуты 16 секунд. А спустя еще месяц повторила такой же забег в Нью-Йорке (4:29.29), где среди 31 тысячи участников заняла общее 17.179-е место. В прошлом году американцы пригласили «круглую отличницу» отметить свой день рождения — как-никак 55 лет! — уже четвертым в ее жизни Нью-Йоркским марафоном, нашли ей спонсоров, взявших все расходы на себя.

Гузель часто спрашивают те инвалиды, у которых была та же операция: «Как начинать реабилитацию?». Ахмадуллина отвечает очень осторожно: «Движение — вот спасение. Осторожно. Постепенно, с простой ходьбы перейти на спортивную. А потом... Я каждый раз, выходя на старт, говорю себе и своему сердцу: «Не подведи, машинка!». Мой двенадцатилетний опыт жизни в спорте с электрокардиостимулятором, думается, может вдохновить многих на веру в свои возможности. В этом году я уже стартовала в Московском Международном полумарафоне, посвященном Дню Победы, в забеге с интересным названием «Кремлевская миля» — «Кремлевское масло» и в «Олимпийском дне бега».

Да, на старты московских забегов Гузель выходит регулярно. И, что немаловажно, она всегда бывает в числе призеров, а награды — существенная прибавка к ее пенсии и нерегулярному заработку спортивного судьи. Ай да Гузель! Такой она человек!

Татьяна Кузнецова.
г. Москва.

поднятием тяжести, она заставляет охнуть, вскрикнуть. Когда при осмотре ставишь больному диагноз «остеохондроз», бывает, он обижается, настаивает на госпитализации, будучи убежден, что у него проблемы с сердцем. Между тем для опытного врача различить боль при ишемии и при остеохондрозе не составляет труда, и ошибка здесь практически исключена.

Лечение боли при остеохондрозе сводится к тому, чтобы снять воспалительный процесс, например, используя мазь диклофенак. Заболевание это распространенное, с ним связано много обращений к врачу.

Остеохондроз требует лечения у мануалистов, опытных медиков, которых сейчас готовят во всех крупных городах. Но бывает, человек обращается к костоправам, не имеющим медицинского образования. Не в том даже беда, что такой самозванец отнимет у больного деньги, не оказав ему обещанной помощи. Хуже другое: шарлатан может не различить боль в груди, связанную с остеохондрозом, и боль, вызванную ишемией. В этом случае его невежественная попытка оказания помощи может стоить пациенту жизни.

Ноющая боль слева в области верхушки сердца может сигнализировать о гипертонической болезни. Некоторые больные реагируют на повышенное давление головной болью, другие же — болью в сердце.

Боль в грудной клетке может быть вызвана болезнью желчного пузыря. Желчный пузырь расположен у нас справа в подреберье, а отдает иногда в правую ключицу. Но в этом случае все-таки бывают какие-то сопутствующие явления: рвота, тошнота, запор, боль при приеме пищи, но не только в груди, но и в области подреберья. Так же и при гастритах: может отдавать в нижнюю часть грудины. При некоторых заболеваниях пищевода отдача может быть направлена в грудину.

Грудь может болеть при трахеите. Недавно я сам сильно простудился, обычное ОРЗ перешло в трахеит, но это вынудило меня прийти на работу и на всякий случай сделать себе кардиограмму. Нормальная — все понятно: продолжил лечение своего трахеобронхита. Но это был повод для проверки: нет ли на фоне трахеита проблем с сердцем?

В последние два года грипп был таким, что нередко заканчивался инфарктом. Прошла волна гриппа, за ней — волна инфаркта. Это связано еще и с тем, что в последние годы люди стали бояться потерять работу: отлежались тричетыре дня с гриппом, закрыли больничный и побежали на работу. Тут уж некогда прислушиваться к таким «мелочам», как боль в груди. Можно людей понять: появились предприятия с различной формой собственности, не везде будут держать тех, кто долго болеет. Но деньги, как они ни важны в нашей жизни, это всего лишь бумажки. Хоть и важные, но, в принципе, восстановимые. Чего, к сожалению, не скажешь о здоровье: можно допустить такие ошибки, что его уже не восстановишь. Потом приходится отдавать много этих бумажек, чтобы поправить здоровье. Но не всегда удается.

Записал Григорий МАЛАЙ.

Важно помнить, что боль в груди — явление достаточно серьезное, и справляться с ней самостоятельно, ориентируясь на аналогичные случаи у знакомых, опасно для жизни.

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ

Газета прекрасная! Хорошо, что люди делятся средствами исцеления. Но больше всего я благодарна сильным людям, влюбленным в жизнь, за их письма. Иной раз прочитаешь такое письмо и черпаешь силы из оптимизма его автора.

А поэтические творения людей, переживших скорбь и страдание, — это своего рода личный опыт исцеления. Для меня их живые строчки – лекарство для души. Я воспринимаю многие из них, как лично мне адресованные. И в трудные моменты мысленно обращаюсь к поэтическим фразам, запавшим в сердце. Кто-то упрекнул, испортил настроение, и вот уже заветные задоринки всплывают в памяти:

Жизнь моя
моею быть должна:
Грустная, смешная,
никакая.
Только у меня она одна.
С нею улетаю
в облака я.
Или камнем
скатываюсь вниз,
Головой отчаянно
рискуя.
Я сама построю
свою жизнь
И сама себя
покритикую!

А если засосет червь тоски и одиночества, вдруг вспомнится: *«Поверьте в то, что вы любимы людьми, и небом, и землей»*...

Когда болит душа, и тело нездорово. Только физическая боль заметнее, сильнее. А может быть, это Бог говорит нам, что в нашей жизни что-то не так, только мы не слышим? Думается, поэтому на страницах газеты были бы очень полезны заметки психологического характера. В наш век сверхскоростей и стрессов людям, особенно горожанам, необходимо знать, как защитить себя от нервных перегрузок и срывов. Рубрика «Сам себе психолог» могла бы помочь многим читателям.

Адрес: Шипулиной Нине Михайловне, 613044, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Юбилейная, 15 – 174.

ТЕПЕРЬ МОЖЕТЕ ПАДАТЬ

Яичная скорлупа – необходимый источник кальция. Младенцы получают его от мамы, поэтому у некоторых беременных женщин «исчезают» зубы. У людей старше 50-60 лет запасы кальция истощаются, кости становятся ломкими. Это остеопороз. Уменьшить или остановить остеопороз помогает прием растворимых форм кальция, содержащихся в яичной скорлупе. Но требуется ее предварительная обработка для употребления.

Прежде всего скорлупу надо 2-3 раза прокипятить. Образующаяся пена – это остатки куриного белка, который смывается холодной водой. Затем следует удалить внутренний «чехол». У лежалых яиц он всегда отделяется лоскутками. Пленка может быть причиной отравления, поэтому трудноочищаемые от пленки кусочки скорлупы лучше выбросить.

Чистую скорлупу нужно прогреть на сковороде до соломенно-желтого цвета (но не жарить!). Слипшиеся кусочки тоже выкиньте, поскольку склеивший их белок при длительном хранении может стать ядовитым.

Полученную массу легко измельчить, например, завернув в тряпочку и работая толкушкой, или в кофемолке. Превращенная в пыль яичная мука не требует особых условий

для хранения. Ее берут на кончике ножа и добавляют, скажем, в бульон. Усваивается только та часть скорлупы, которая растворяется. Выпавшую в осадок, не жалея, выкиньте – она идет лишь на формирование каловых камней.

Прошлой зимой во многих районах много бед принес гололед. Было очень скользко и у нас. Падать пришлось чаще обычного. Но, слава Богу, благодаря ежедневному приему скорлупы вместе с завтраком, обедом и ужином я обошелся без травм. Чего и вам советую.

Адрес: Кайбышеву М. С., 744008, Туркменистан, Ашхабад 8, п/о а/п а/я 417.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ ЗОБЕ?

Третий год подписываюсь на вестник «ЗОЖ», с удовольствием читаю все от «корки до корки», а многие рецепты выписываю, и они являются моей настольной книгой. Часто встречаю в вестнике письма и советы по поводу заболеваний щитовидной железы. Однако все рецепты и народные средства, публикуемые у вас, предлагают использовать йод и для лечения моего заболевания (зоб Хашимото) не подходят, поскольку, по мнению специалистов, при этом заболевании йод противопоказан.

Хотелось бы узнать, есть ли народные средства для лечения моей болячки.

Не хочется жаловаться, но мне никакого лечения не назначают. А ведь у меня плохие анализы крови! Уже появились отеки на лице, чего раньше не было. Впрочем, хватит о себе.

Мне очень нравятся интервью с профессором Неумывакиным. Уже семь месяцев пью перекись водорода по его системе, хотя, очевидно, при моем заболевании это не помогает, зато с помощью его методики наладила работу кишечника. Прекрасное средство. Желаю вашей газете процветания и стремительности роста тиража. А творческому коллективу и многочисленным читателям — здоровья, терпения и счастья.

Адрес: Щеголевой Вере Петровне, 186810, Карелия, Питкяранта, ул. Парковая, д.6, кв.17.

«РЕБЕНОК ИГРАЕТ И СМЕЕТСЯ»

Получила «ЗОЖ» № 10 (238) со своим письмом, где есть отклик на тибетский комплекс из статьи «Опыт, которому 3 тысячи лет» (№9 (213) за 2002г., стр. 15). Спасибо за внимание, но обязана предупредить приверженцев этого комплекса по поводу того, что людям, у которых недостаточно сильный брюшной пресс, поднимать ноги в соответствующих упражнениях не прямые, а согнутые в коленях. А вторую половину 11-го упражнения делать обязательно с улыбкой (она хорошо расслабляет, поэтому и весь комплекс тоже надо выполнять с улыбкой) ***и дышать ртом***. Это упражнение называется «Ребёнок играет и смеётся», то есть каждому приходилось видеть сытого грудничка в кроватке, дрыгающего руками-ногами и издающего «гыкающие» звуки. Хотя бы это упражнение, проснувшись, взялись бы делать те, кто вообще ничего хорошего с собой не делает.

Галина Николаевна Шашкина.
г. Новосибирск.

И ВЕРНУЛАСЬ ЛЮБОВЬ

Мне и моей жене по 63 года. Лет 5 назад она мне сказала: «Не приставай ко мне – я уже старая». Жили мы уже по привычке, но полгода назад я купил «ЗОЖ» и принес домой. Она газету прочитала и влюбилась в нее до безумия (как, кстати, и я). Как только в ее руки попадает очередной номер «ЗОЖ», она откладывает домашнюю работу, пока все не прочитает. А я после каждого принесенного номера зарабатываю поцелуй. Таким образом, благодаря «ЗОЖ» в нашу семью вернулась любовь!

Адрес: Усову Борису Алексеевичу, 614000, г. Пермь, пр. Комсомольский, д. 33, кв. 4.

ТРИ ЛЮБИМЫХ МОИХ РАСТЕНИЯ

После публикации в «ЗОЖ» (№ 7 (235) за 2003 год) заметки «Три любимых моих растения: лопух, одуванчик, солодка», мне стали ежедневно десятками приходить письма. Некоторые спрашивают: «От чего этот напиток?». Но в основном просят совета, рекомендаций от различных заболеваний. Пусть извинят меня читатели, но, во-первых, я не врач, а во-вторых, мне только-только сняли гипс после перелома руки... Ну, а на вопрос о напитке отвечаю всем сейчас. Его правильнее назвать: «Напиток здоровья и долголетия», так как все три его составляющие оказывают самое благотворное влияние на наш иммунитет. Все три растения сочетаются между собой.

Лопух знающие люди относят не к сорнякам, а к элитным травам, о которых говорят: «Лечит от всего» — настолько широк круг его лечебных свойств. Назову лишь малую часть: он — хорошее противовоспалительное средство, очищает кровь, лимфу, нормализует работу многих эндокринных желез, применяется при сахарном диабете, при холецистите, не крепит.

Одуванчик — прекрасное средство от многих заболеваний: при атеросклерозе, экземе, выводит яды, очищает кровь, это желчегонное, слабительное, отхаркивающее средство.

Солодка, помимо отхаркивающего действия, снижает содержание холестерина в крови, является прекрасным средством при язвенных заболеваниях ЖКТ, применяется при бронхиальной астме. Мы в семье пьем этот напиток ежедневно, не знаю даже, сколько лет, и своим здоровьем, считаю, обязаны ему.

Адрес: Мартыненко Е.И., 142302, г.Чехов-2, ул. Южная, д. 8, кв. 15.

ПОКУПАТЬ КОСТЫЛИ ИЛИ ОТРАЩИВАТЬ КРЫЛЬЯ?

Верно говорится: «Одна и та же бедв одних людей заставляет покупать костыли, а других — отрвщивать крылья...».

Какие разные письма получаю я в ответ на публикацию в «ЗОЖ» (№ 9 (237) зв 2003 год)! Обращена она былв к людям, перенесшим радикальные опервции на щитовидной железе. Тогда я представилась читателям как «добросовестный исследователь жизни в необычайных условиях» (после полного удаления «щитовидки» 30 лет назад)... Теперь я чувствую ещё больше оснований сказать так, разбирая письма к себе — многостраничные «исповеди» страдающих, часто одиноких, как правило, не понимаемых сочувственно близкими людьми...

Из писем: *«Я думала, что одна такая. Только мечтала найти подобных себе... Этот номер «ЗОЖ» «окрылил» меня! Обязательно — объединиться в «Братство» и друг другу помогать!».*

«Ненавижу себя: не могу собой владеть!... Со стороны выгляжу, как клоун: дергаюсь беспричинно. Сама себе противна. А какой славной была десять лет назад: спокойной, умненькой ...».

«Я стала говорить себе: «Скисать не имею права, есть люди, которым тяжелее...».

«Потеряла всё: мужа, работу, дети сторонятся... Характер сделался ужасный...».

«Но ведь жизнь — все-таки прекрасна! Просто надо научиться воспринимать всё хорошее и все скорбное как от руки Божией! Хотя часто, не скрою, я падаю духом, унываю...».

«Нервы — никуда! Слезы по всякому поводу, дрожь в теле даже при малом стрессе... Ну почему?! Почему именно мне это выпало?! За что?!».

«Не хочу быть нудной, считать свою судьбу несчастной. Но как помочь себе?! Как настроиться на жизнь, а не наоборот?!».

Письма продолжают идти. Но уже сейчас есть что сказать.

Первое: признаюсь, не ожидала, что нас так много!

Второе: среди нас — множество «просветленных страданием», размышляющих, философствующих людей, людей замечательно стойких и содержательных...

Третье: определяются общие «болевые точки», от которых мы мучительно зависим. А главное — направление усилий, способных вывести из многих «тупиков», помочь нам оздоровиться...

Если нас и дальше поддержит «ЗОЖ», то удастся поговорить о многом: *как обуздать нашу вспыльчивость, как дисциплинировать сосредоточенность, квк одолеть бессонницу,* одним словом, по выражению моей корреспондентки — *«как настроиться на жизнь, а не наоборот»*... Я думаю, эти темы будут интересны всем читателям «ЗОЖ», а не только нам, «щитовидникам»...

Но в порядке «зкстренной помощи» мне хочется уже сейчас поддержать «новичков» среди нас — только недавно переживших удаление железы, растерявшихся и готовых отчаяться, как пишут о том в своих письмах.

Сразу же примите верную позицию и настойчиво укрепляйтесь в ней: БОРОТЬСЯ **НЕ ПРОТИВ БОЛЕЗНИ**, А БОРОТЬСЯ **ЗА** ЖИЗНЬ (ЗА ПРЕКРАСНОЕ В НЕЙ)... Говорится: *«Бог по силе крест налагает»*... В зто надо вчувствоваться активней. Не просто «терпеть-претерпевать», а — *душой трудиться*, жизнь славить, несмотря ни на что... Искать в ней Совершенное, Прекрасное... Во всем: в пейзаже, в животных, в растениях, людях, которых видите. Находить, наблюдать зто прекрасное, поддерживать его что есть сил. И в самом себе искать «лучшее Я» — тихо беседовать с ним, таким образом себя врачуя ... Это важнее любых лекарств.

Надо учиться понимать всякое страдание как «особую, восходящую силу в человеке»... Часто люди панически жалуются, получив инвалидность, на «высшую несправедливость их судьбы». Спору нет — горько. Но не разрушать же себя ещё и дальше унынием?!

Какова должна быть «установка», «стратегия» нашего поведения?

Перестать (немедленно! «рывком»!):

• Пугаться своего «инвалидного» положения.

• Обижаться на судьбу (требовать от неё «вернуть всё как было»).

• Унывать и отчаиваться (нет короче пути к полному саморазрушению, чем такое отрицательное напряжение нервной системы...).

Начать (тут же, не откладывая...):

• Искать резервные возможности в новом своем положении (их у каждого из нас — не меряно. В сущности, мы — «богачи», да только не знаем об этом! За нашу короткую жизнь и узнать не успеваем...).

• Выбрать самые «симпатичные», на ваш вкус, точки приложения «новооткрытых сил»: размышлять, писать стихи, шить лоскутное одеяло, учиться вязать, активно ходить в районную библиотеку, рисовать, учиться игре на гитаре, изучать историю вашего рода, устроить за окном кормушку для птиц, разводить цветы, стать, в конце концов, «скорой помощью», душевным «прибежищем» для других, еще не нашедших себя людей... Списку зтому нет конца. (И обычные, каждодневные дела — их тоже предстоит приноровиться делать в новой ситуации. Но они уже будут поддержаны знергией ваших новых увлечений...).

• Вдохновенно осваивать это новое (по возможности забыв о «жалости к себе» и своих невзгодах)... *Именно в таком режиме мобилизуются резервные защитные силы организма...*

Пример из моего опыта. Когда случилась крупная перемена в жизни («приговор» онкологов, операция, облучение, обрушение всех моих привычных сил), я будто «спохватилась», что многое надо «успеть еще» испробовать и переделать. Потянулась жить даже более «жадно», чем прежде... Эта «жадность к жизни» и стала моим главным лекарством...

Увлечение — подъемная сила, которая вытягивает нас из недугов. В первые после операции годы жадно читала «смысложизненную» литературу, пасла козочек, собирая при зтом на своем камчатском приволье травки для флоризма (делала панно), помогала мужу проектировать и строить наше «самодельное» удобнейшее жилище, увлеченно шила на машинке художественные аппликации, успокаивалась рыбалкой на обычную удочку, часами уставившись на поплавок... Сейчас дела пошли «серьёзнее»: пишу книгу воспоминаний (два года назад освоила для зтого старенький компьютер и торчу перед ним часами. Не полезно — каюсь!). Люблю конструировать всякую всячину — от «мебели» до одежды (вот только что сшила себе хлопковое «пончо» с капюшоном — от солнышка прятаться, от жары). Люблю странствовать злектричками. У меня — бесплатный проезд по удостоверению члена Ассоциации политических репрессий (след судьбы моих родителей — но зто другой разговор...) Так вот, езжу куда глаза глядят, на весь день могу умотать, смотрю места новые, говорю с людьми... (пишутся потом рассказы, которые пока никто не публиковал).

Еще важно: почаще быть ближе к природе. Обнять деревце (дубок, березку), попросить у него сил. Поговорить с цветами, даже букашками...

Жизнь драгоценна... А испытания ещё более «взращивают» её значительность для нас, открывая пути творчества, раздумий и прозрений...

Вдуматься, вчувствоваться в неслучайность своей судьбы и — в обязательность своей ответной стойкости... Желвю вам этого от всей души!

Адрес: Папэ Галине Викторовне, 129343, Москва, Берингов пр., д. 4, кв. 186.

Грибковые заболевания в настоящее время весьма и весьма распространены. Как правило, они проявляются после лечения большими дозами антибиотиков различных тяжелых заболеваний и в первую очередь поражают кишечник. Надо отметить и их легкую возможность передачи от одного человека к другому через предметы личной гигиены, обуви и так далее.

КАНДИДОЗ – ОТНЮДЬ НЕ БЕЗОБИДНЫЙ СИМБИОЗ

Надо отметить, что лечение кандидоза обычно начинают с опозданием. Зачастую люди просто не обращают на «грибы» внимания, считая их присутствие в организме безобидным симбиозом, забывая о том, что «грибы» быстро проникают внутрь и, распространяясь, например, по желудочно-кишечному тракту, в дальнейшем поражают другие жизненно важные органы и системы организма. «Безобидные» язвочки во рту, высыпания на коже, аллергические проявления и зуд всего тела впоследствии сменяются приступами удушья, кашля (кандиды уже в легких!), болями в области печени, почек, поджелудочной железы, в позвоночнике, суставах... А как страдают женщины от молочницы и женских воспалительных заболеваний!

За что же нас так любят кандиды? А любят они не нас, а антибиотики, которые мы регулярно употребляем, и некоторые другие лекарства, к примеру, гормональные препараты. Еще они любят алкоголь (причем очень крепкий), хотя предпочтение отдают сладким наливкам, ликерам, пиву. Поэтому при лечении травами лучше заваривать травы на воде.

Тактика должна быть такая: все хорошо в меру. Нет ничего проще, как ограничить в питании дрожжевой хлеб, заменив его проростками, отказаться от молока, заменив его кефиром с чесноком — делать чесночно-кефирный соус к отварному мясу и рыбе.

Чеснок. Ученые уже отметили, что он превосходит все продукты и лекарственные препараты по своим противогрибковым свойствам! Сразу оговоримся, что лечиться чесноком не так уж просто. И дело вовсе не в запахе, который многие терпеть не могут. Просто надо самому готовить лекарства из чеснока и делать это ежедневно или в худшем случае через день.

Итак, берем зубец чеснока средних размеров, чистим его, измельчаем ножом и давим, давим ручкой ножа на деревянной разделочной доске. Кладем чесночную массу в обычный аптечный (50 мл) пузырек, наливаем туда кипяченую воду комнатной температуры и встряхиваем 40 раз. Капли готовы. Закапываем в каждую ноздрю по 4-5 капель, очищаем нос и вновь закапываем.

Но если у вас кандиды в желудке и кишечнике, то, значит, наверняка и в полости рта. Если же вам более 30 лет, то с большой вероятностью можно сказать, что у вас есть и пародонтоз. В недалеком будущем это грозит потерей зубов. Впрочем, наконец-то появились лечебные зубные пасты с трихополом. Но они дорогие!

Итак, берете большой зубец чеснока, режете его поперек тонкими дольками, слегка давите рукояткой ножа и втираете круговыми движениями указательных пальцев в зубы и десны. В конце процедуры не забудьте сделать выдавливающие движения пальцами по деснам на верхней челюсти — сверху вниз, а на нижней — снизу вверх. Прополощите рот, пожуйте корень петрушки или ломтик лимона. И через 10-20 лет ваш зубной врач будет удивляться и спрашивать: «Как вам удалось сохранить зубы? Ведь при вашем пародонтозе...».

Прием чеснока внутрь. Таким же образом, как описано выше, приготовить капли и капать по 20-30 капель (в чайной ложке 100 капель) в любую пищу в первые или вторые блюда.

Хорошо помогают против кандидоза традиционные настои трав: тысячелистника, полыни горькой, мяты перечной, шалфея, ромашки аптечной.

Чтобы приготовить настой, нужно все смешать в равных частях. Взять 2 ст. ложки смеси, залить двумя стаканами кипятка. Настоять 20 минут в заварном чайнике, тепло укутав. Пить по 1/2 стакана в теплом виде за полчаса до еды 3-4 раза в день.

Для этих же целей можно использовать корни: дягиля лесного, аира болотного, омелы белой, щавеля конского и кору дуба.

Все, кроме омелы, смешать в равных частях, омелу же взять в 3 раза меньше. На 1,5 литра воды использовать 5 столовых ложек смеси. Кипятить на водяной бане (поставив кастрюлю с травами в большую кастрюлю с водой) 20 минут. Настоять. Пить по полстакана 6-9 раз в день. Одновременно принимать в пищу чеснок или разжевать ползубка чеснока и запить этим составом.

Добавим, что настои этих трав можно не только употреблять внутрь, но также использовать и наружно в местах поражения грибком — капать в нос, полоскать полость рта, делать микроклизмы, парить ноги, мыть голову...

О соках. Обязательно пейте свежие соки, причем самые простые — свекольный, картофельный и морковный. Так что купите соковыжималку и вперед! И не забудьте о пряностях, сейчас очень много магазинов, в которых продаются пряности со всего мира: имбирь — 1 ч.л. на дольке лимона — прекрасное противовоспалительное средство и тонизирующее, чабрец — хорош к мясу, можно самим насобирать, гвоздика — в маленьком заварном чайнике 7 гвоздик заварить — прекрасное очищающее, тонизирующее и очень полезное для почек чаеугощение, шафран — просто посыпать, добавлять во вторые мясные блюда — очень полезен для печени...

Вот мы и добрались до печени. Сейчас много пишут о методах ее очищения — чистите печень еженедельно, с помощью однодневного голодания. Согласитесь, что в организме нет ненужных органов, просто их все надо любить, лелеять и время от времени очищать. Каждый знает — должен знать — свое слабое место: у кого-то — печень, у кого-то — почки... Сейчас достаточно литературы, чтобы подобрать метод и способ очищения.

И в заключение: такие заболевания, как кандидоз, дисбактериоз, хронический спастический колит, сопутствуют друг другу. В таких случаях лечение надо начинать всегда с простого — с режима питания. Не рекомендуется принимать пищу сразу же после работы или непосредственно перед ее началом. Нельзя запивать пищу во время еды. Не говорю уже о том, что во время трапезы старайтесь создать спокойную, комфортную обстановку.

Немаловажен прием витаминов с микроэлементами. Угнетая микрофлору кишечника, многие противоинфекционные средства приводят к возникновению дисбактериоза. При этом синтез собственных витаминов нормальной микрофлорой снижается, что приводит к витаминной недостаточности, к снижению сопротивляемости организма к инфекции и к токсинам, к нарушениям процесса всасывания в кишечнике разных ингредиентов пищи. Поэтому наряду с витаминами необходимы макро- и микроэлементы. Такие, как кальций, железо, цинк и селен.

Адрес: Цедилину Владимиру Юрьевичу, 357500, Ставропольский край, г.Пятигорск, г/п, а/я 215.

По возможности, надо избегать стрессов и принимать здоровую, свежую, полноценную пищу, ведь наш иммунитет напрямую зависит как от ее качества, так и от усвоения съеденного пищеварительным трактом.

Жизнь после смерти

Если бы мне не сказали заранее, что человек, с которым я буду беседовать, перенес два инфаркта и клиническую смерть, признаюсь, никогда бы в это не поверила. Передо мной был с виду абсолютно здоровый, бодрый, розовощекий мужчина средних лет, ясный и лучистый взгляд которого не оставлял даже тени сомнения в стабильности его здоровья.

В моей журналистской практике были встречи и с простыми людьми, и со всемирно известными учеными, академиками, пережившими клиническую смерть, но всех их объединяла одна характерная деталь: землистый цвет лица. Мой же собеседник, Евгений Николаевич Будко, которому помогли там, где официальная медицина оказалась бессильна, разительно отличался от них.

Увидев нескрываемое удивление и недоумение в моих глазах, он сам начал рассказ обо всем, что с ним произошло.

...Это было на космодроме Байконур, куда я с группой специалистов прилетел в командировку. Работал я тогда Главным конструктором оборонного предприятия. Картина, которую я увидел на космодроме, для меня как специалиста оказалась роковой: на площадке стоит никому не нужный гордость отечественной космонавтики космический корабль «Буран» со сломанным шасси... Тот самый «Буран», над созданием которого работали лучшие умы инженеров, проектировщиков и куда были вложены колоссальные средства! Трагедия отечественной космонавтики стала трагедией и для многих из нас, в том числе и для меня.

Мне стало сразу плохо. Вначале думал — отравился, потом оказалось, инфаркт. Позже были и второй инфаркт, и даже клиническая смерть. Так я стал неработающим инвалидом со стенозом сердечных артерий, хронической пневмонией, гепатитом, колитом. Мне даже назначили операцию шунтирования.

Не секрет, что когда человек попадает в сложную ситуацию, особенно если это связано с физическим недомоганием, он начинает искать выход, пытаясь себе помочь, чтобы занять достойную нишу в настоящем и будущем. Вот и я стал судорожно искать выход из создавшейся ситуации. Ну, скажите, кому хочется быть инвалидом в сорок с небольшим лет? По роду своей деятельности я был связан с медициной: мы разрабатывали разные приборы, даже создали скрининг-центр — систему, позволяющую сделать контроль большого количества людей и отобрать профильных больных практически для любого медицинского учреждения, в том числе для Научно-исследовательского института профилактической кардиологии, куда я и поехал в первую очередь на консультацию.

Никто из специалистов-медиков никаких обнадеживающих советов мне не дал. Слишком сложными оказались последствия моих заболеваний.

И тогда я сам начал усиленно изучать медицинскую литературу, знакомиться с рецептами народной медицины. По совету родных стал делать компрессы из голубой глины (благо, карьер был рядом с дачей). Нередко мне приходилось наблюдать, как приезжающие к нам иностранцы, чаще — американцы, пользуются этим карьером. Для чего пригонят экскаватор, тот выроет яму в котловане, затем зальют ее водой и месяц там купаются, принимая глиняные ванны. Я тоже в какой-то степени решил последовать их примеру и терпеливо накладывал на грудь, в основном на область сердца, компрессы из глины.

Помогло. Стал активно двигаться, даже работать на огороде.

Однажды в «ЗОЖ» я прочел статью о методе лечения профессора В.А. Иванченко. Заинтересовался. Приехал в Москву. Сейчас вы меня видите уже после седьмого сеанса лечения. Интересная деталь: первые три сеанса прошли гладко, общее состояние здоровья улучшилось. Стало легче дышать, я мог быстрее ходить, не останавливаясь для передышки через каждые сто метров. И вдруг перед четвертым сеансом мне стало плохо: неожиданно поднялось давление, и началось что-то наподобие того, что испытывают женщины во время родовых схваток. Думал, пришел конец. Хотя об этом не принято говорить, но скажу: минут сорок я просидел в туалете. Из меня без клизм вышло огромное количество шлаков: тут были и живые микроорганизмы, и (извините!) глисты, и причудливой формы камни... В общем, всего не перечесть! Еще какое-то время чувствовал некоторую слабость, а потом все прошло. Позже очистились легкие — из них вышло огромное количество желто-черной мокроты.

Еще до первой встречи с профессором, как инженер, занимающийся к тому же вопросами медицины, понял, что нужна новая модель — своего рода система, которая могла бы лечить не только одну болезнь, а стимулировать поврежденный орган, проводить его регенерацию. Причем это должно касаться не только сердечных заболеваний, но и других, поскольку болезнь — это всегда отклонение от нормы, разногласие между человеком и окружающей средой.

Мои соображения по поводу системности лечения совпали с методом доктора Иванченко. В его методике заложено восемь четко определенных частотно-резонансных методик, с помощью которых охвачен весь диапазон тонких полевых структур. Это означает, что Валерий Андреевич Иванченко снимает блокады организма и пробуждает основные цент-

ры, заставляя их работать на поврежденные органы. С помощью 8-10 аппаратов доктор восстанавливает резервы всего организма.

Сейчас я могу с уверенностью сказать, что от прошлых заболеваний не осталось и следа, а по шкале показателей доктора Иванченко у меня нулевой процент болезни.

Чтобы проверить, действительно ли я абсолютно здоров, я провел эксперимент в метро — трижды бежал вверх по ступенькам эскалатора и не почувствовал себя плохо. Более того, моя жена, которая не могла даже самостоятельно одеться, вылечила плечелопаточный периартрит, гепатит, холецистит, колит, цистит... А внук перестал мучиться врожденными запорами.

После такого впечатляющего рассказа я встретилась с Валерием Андреевичем Иванченко, чтобы уточнить несколько вопросов.

«ЗОЖ»: Как вам удалось добиться такого ошеломляющего результата — избавить человека от тяжелейшей операции?! Не сочтите за провокацию, но, судя по тому, что происходило с вашим пациентом, напрашивается вопрос: не является ли ваша методика обыкновенной системой очищения организма?

Валерий ИВАНЧЕНКО: Нет. Это целый комплекс методов: частотно-резонансная, магниторезонансная, компьютерная терапия, злектропунктура, система аппаратов, убивающих микробы и способствующих очищению организма. Вообще я сторонник методики, признаваемой еще со времен древней индийской медицины. Как говорили древние индийские йоги, каждый должен найти свою индивидуальную частоту, так называемые космические вибрации, которые управляют всем организмом и приводят к гармонии с природой и космосом. Подбор индивидуальной частоты дает мощные, сенсационные результаты, которых другими методами достичь невозможно. Например, миомы. Совсем недавно мною был поставлен рекорд: за пять сеансов у пациентки рассосалась восьминедельная миома. Это достоверные документальные данные, подтвержденные УЗИ. Или другой случай. Зоб узловой, опухоль в 3 сантиметра исчезла буквально за четыре сеанса. У большинства больных такие заболевания излечиваются быстро и эффективно. Каждому больному для лечения подбирается его индивидуальная методика: одному больше подходит такой спектр, где удаляются микробы, другому — другой...

«ЗОЖ»: И все это отслеживают приборы?

В.И.: Да. В нашем Центре (095-919-84-40) работа сосредоточена на подъеме противомикробного, противовирусного, противоопухолевого иммунитета. Мы можем даже за несколько сеансов вылечить гепатит С, избавить от хламидий, цитомегаловирусов, хотя зто требует много времени, потому что каждому нужно подбирать резонансные частоты, используя несколько различных методик. Никакие таблетки не используем.

«ЗОЖ»: А гомеопатические препараты вы применяете?

В.И.: Да. Применяем гомеопатию и магнитотерапию, с помощью специальных магнитов-аппликаторов воздействуем на конкретные области. Сейчас зто актуально во всем мире. Недавно я побывал в Тибете и Индии, там очень эффективно используются цвето-резонансная терапия (воздействие светом с определенной длинной волны). Это намного зффективнее, чем все остальное. Проблема заключается лишь в том, чтобы подобрать цвет конкретно к человеку. Например, зеленый цвет действует как противоопухолевый, но может и вызывать опухоль. Поэтому нужно подобрать определенный участок спектра зеленого цвета, который обладает противораковым действием. Это новая и достаточно сложная область медицины, требующая строгого индивидуального подхода.

Практически каждый, кто приходит к нам, даже за один сеанс избавляется от боли. Сеанс может длиться 4-5, иногда и 12 часов. Процесс достаточно трудоемкий, но результат говорит сам за себя.

«ЗОЖ»: Вы хотите сказать, что лечите любое заболевание?

В.И.: Нет, зто не так, есть заболевания, за которые мы не беремся: эпилепсия, болезнь Паркинсона, наркомания, психозы. Лечению поддается то, на что можно воздействовать частотой. Например, у пациента дистрофия сетчатки, он почти ничего не видит. За счет регенерации с помощью частот мы обычно восстанавливаем зрение. Буквально за 1-2 сеанса пропадает шум в ушах, который раньше не поддавался никаким методам лечения. Хорошо лечатся отиты, лабиринтиты, гипертония, головокружение.

«ЗОЖ»: Все это отдаленно напоминает иглотерапию...

В.И.: Я действительно учился иглотерапии в медицинском институте и в институте традиционной медицины в Китае, но сейчас от зтой методики отказался и перешел только на частотный метод. Это позволяет проводить лечение бесконтактно и безболезненно.

Не могу назвать себя первооткрывателем. Отдельные злементы частотной терапии есть у немецких ученых Мореля, Келлера, у американки Хильды Кларк. Обычно в зтих странах и в России используется одна методика. Подобного комплекса лечения, где применяют 7-9 методик, не знаю. Если видим, что пациенту какая-то методика не подходит, начинаем использовать другую.

Будущее за такими методами лечения. Они практически безвредны, не имеют противопоказаний. При нормальном подборе частот можно лечить почти любую патологию.

В наш Центр приходят люди, от которых отказалась официальная медицина. Это для них — последняя инстанция, дарующая здоровье.

Беседу вела Светлана СОЛДАТЕНКОВА.

А у меня свой метод против астмы!

Мы с женой приверженцы ЗОЖ с 2000 г. Я агроном, 40 лет занимался садоводством, овощеводством и защитой растений. Сейчас выращиваю 27 видов лекарственных трав и помогаю людям силами природы избавиться от недугов. Полагаю, что все болезни излечимы.

В 1997 году ко мне приехал выписанный из Свердловской (ныне Екатеринбургской) областной больницы Николай Уфимцев. У него была запущенная бронхиальная астма. Жене сказали, что жить ему осталось не больше двух месяцев. Когда они пришли ко мне, Уфимцев выглядел, как 60-летний старик, а ему тогда еще и 50 не исполнилось.

Мы долго разговаривали, я расспрашивал о болезни и жизненных принципах, обидах, свойствах характера. Потом подарил Николаю траву иссоп и рассказал, как пользоваться рецептом. Через две недели он приехал ко мне на своих «Жигулях», веселый, жизнерадостный, довольный — не узнать. Все наладилось. Потом я занимался и с их дочерью, у которой в 21 год тоже обнаружилась астма. Вот уже шесть лет семья Уфимцевых живет в радости, забросив ингаляторы и таблетки.

Мой метод простой, только не ленись, а в результате получается 100% излечения (и к тому же бесплатного!), хотя официально астма признана хронической болезнью. Сообщаю свой способ, включающий четыре средства:

1. Отвар из иссопа: 2 столовые ложки на 0,5 л воды кипятить 7-10 мин. на слабом огне, томить 15-20 мин. Пить маленькими глотками по 150-170 г трижды в день за 30 мин. до еды (то есть 0,5 л в день). Курс — 10-12 дней. Перед приемом отвара прочитать «Отче наш» и поблагодарить Бога после питья. Детям до 8 лет достаточно пить отвар по 100 г в течение 4-5 дней.

2. В течение 6-8 дней прикладывать на грудь на 2,5-3 часа лепешку из бело-голубой глины на урине. Ежедневно лепешку делать новую.

3. Круглосуточно носить на груди в течение 3 месяцев просоленную шерстяную ткань. В 1 л кипятка всыпать по 1 столовой ложке листьев березы, ягод или корней шиповника, спорыша и кипятить 15-20 мин., настаивать 10 мин., процедить и 1 стакан выпить маленькими глотками. В остальной раствор всыпать 1,5 — 2 столовые ложки крупнозернистой соли и замочить в этом растворе на 20 мин. повязку. Отжав и высушив ткань, носить повязку 10-12 дней, после чего всю процедуру повторить снова.

4. За час до сна и утром обязательно обливаться холодной водой, лучше из ведра — это рекомендация пожизненная. Если больны почки, обливание следует заменить контрастным душем. Можно воспользоваться и рецептом тибетской медицины: шагать босиком по снегу, росе, льду, по сырой земле, считая до 108.

Лечение будет более эффективным, если заняться очисткой кишечника, печени, почек, крови, суставов.

Адрес: Карасеву Валентину Васильевичу, 431750, Республика Мордовия, Б-Березники, ул. К.Маркса, д. 103-А, тел:2-22-25.

Фунт предупреждения стоит пуда лечения

В «ЗОЖ» (№ 11 (215) за 2002 год) напечатано мое письмо «К врачам не хожу уже 5 лет». В течение всего прошлого года из всех уголков России я получила множество теплых писем, и ни одно не осталось без ответа. Но письма продолжают приходить, и я решила написать еще раз и поделиться с читателями теми народными средствами, которые мне самой очень помогают.

Настойка для очищения кишечника, сосудов, суставов, повышения иммунитета: 4 лимона и 4 головки чеснока пропустить через мясорубку, полученную смесь поместить в 3-литровую банку, залить 2,5 литра холодной кипяченой воды и закрыть полиэтиленовой крышкой. Через три дня процедить и хранить на нижней полке в холодильнике. Пить по 50 мл ежедневно утром за полчаса до еды. Начинать лечение лучше с сентября и вплоть до мая, летом сделать перерыв. Это средство является также хорошей профилактикой простудных заболеваний и гриппа.

Как-то в одном из журналов я прочитала о том, что «только невежественные люди болеют простудными заболеваниями и гриппом». Позволю себе согласиться с этим утверждением, поскольку разделяю общепризнанное мнение медиков о том, что «болезнь легче предупредить, чем ее лечить». Ведь недаром говорят, что «фунт предупреждения стоит пуда лечения».

А чтобы не оказаться жертвой собственной лени, предлагаю простой профилактический рецепт от ОРЗ и гриппа:

Одну головку чеснока среднего размера растереть на мелкой терке, полученную кашицу положить в банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через сутки взять одну чайную ложку полученного чесночного масла и одну чайную ложку выжатого из лимона сока, смешать это в деревянной ложке до получения белой смеси и пить три раза в день маленькими глотками за полчаса до еды. Лучше пить зимой, три месяца подряд, месяц перерыв. И никакие простуды и гриппы вам будут не страшны.

Адрес: Джаубаевой Фатиме Ахматовне, Карачаево-Черкесская республика, Карачаевский район, аул Нижняя Теберда.

И всего-то: правильно себя кормить

Гипертония началась у меня в 44 года с потери сознания, ушиба позвоночника, перелома берцовой кости, отказа тазовых функ-

ций. Лежала на вытяжке, затем операция. Сейчас нога на шурупах. При запорах спасалась постным маслом. И до сих пор принимаю по одной — две ложки масла с едой, натощак пью стакан горячей воды с чайной ложкой яблочного уксуса. Так вот и решается моя проблема — без лекарств, только правильным питанием.

Считаю, что и многие другие болезни можно лечить таким образом. У меня давний панкреатит. И вот о нем — о том, что лучше есть, а чего избегать, — трудно услышать даже от врачей. Все дается личным опытом. Им и хочу поделиться.

При остром панкреатите для начала лучше всего хорошая больница, а в смысле питания — голод, два-три дня воздержаться от привычного объема пищи: немного гречки, кефира, сока. Несколько раз в день холод на поджелудочную, вода без газа, витамины, успокаивающие препараты, ферменты. Потом строгая диета, дробное питание — 5-6 раз в день. Не есть крепкие мясные и даже овощные бульоны. Все отварное. Обязательно — отварную свеклу, печеное яблоко. Исключить жир, черный хлеб, капусту, тесто, цитрусовые, шоколад, бобовые. Поменьше сладкого. И очень внимательно следить за своим состоянием. Я пила разные травы: ромашку, мяту, тысячелистник, бессмертник песчаный. За год съела 80 килограммов свеклы, просто очень хотелось почувствовать вкус свеклы. Острый панкреатит перешел в хронический, рецидивирующий с постоянным болевым синдромом и ферментной недостаточностью. Дали мне 2-ю группу инвалидности. Но я уже смогла допускать нарушения в диете. Понемногу стала есть помидоры, огурцы, лук. При нарушениях принимала ферменты.

И прислушивалась к себе. Тут и узнала про свой диабет — добавку ко всем болезням. Ферменты сокращала в зависимости от принимаемой пищи и совсем отказалась от них. В этом мне помог тренажер Фролова. Я перестала пить таблетки не только от панкреатита, но и от гепатита С (не вирусного). А продолжила пить травы. Особенно мяту — от диабета.

После трех месяцев дыхания по Фролову я перешла на эндогенное дыхание, в основном безаппаратное. Оставила и многие травы, пила только зеленый чай с мятой. В прошлом году УЗИ показало только возрастные изменения в поджелудочной. На лечение у меня ушло 12 лет. Но ведь лечение не было очень тяжелым, тем более неприятным. Любая еда и питье могут быть удовольствием, все зависит от того, как себя настроить.

Так что верьте в свое исцеление питанием, придерживайтесь диеты, и болезнь пройдет.

Адрес: Зинькович Н. Г., 344090, г. Ростов-на-Дону, ул. Малиновского, д. 38/29, кв. 5.

Рассеянный склероз. Еще один взгляд

Я больна рассеянным склерозом много лет и только недавно поняла, насколько эта болезнь коварна и непредсказуема.

В 1989 году мне поставили этот диагноз и дали вторую группу инвалидности. Каждый год я лежала в больнице, но от лечения мне становилось все хуже. Тогда я решила сама разобраться с собой. Сведения в справочниках и энциклопедиях оказались очень короткими. Основной причиной заболевания все считали разрушение миелинового слоя нервных окончаний. Но от чего он разрушается? Из наблюдений над собой я пришла к заключению, что происходит это в результате самоотравления организма после гриппа, ангины, ОРЗ или какого другого инфекционного заболевания, особенно в случаях, когда человек, толком не долечившись, спешит выйти на работу. При этом риск усиливается, если работа сопряжена с большой эмоциональной нагрузкой. Отсюда неудивительно, что рассеянный склероз возникает часто у молодых людей, нервная система которых еще не окрепла.

Мне кажется, что у всех людей болезнь проявляется по-разному. У одних начинает слабеть спина, у других — ноги, руки, падает зрение. На мой взгляд, в первую очередь поражаются те участки организма, которые испытывали наибольшее напряжение. Поэтому каждый больной рассеянным склерозом должен наблюдать очень внимательно за собой и выбирать индивидуальное лечение.

Одно могу сказать по своему опыту: избегайте всего горячего. Вредны горячий чай, суп, горячие ванны. Во-вторых, нельзя загорать, в-третьих, необходимо исключить алкоголь. Все это ведет к обострению рассеянного склероза.

Еще я пришла к выводу, что яды, которые образуются в организме, носят щелочной характер. Поэтому все рекомендации, которые дает Иван Павлович Неумывакин в вестнике «ЗОЖ» насчет лечения перекисью водорода, — как нельзя кстати. Перекись водорода — сильнейший окислитель. Именно кислота нейтрализует щелочь! Я полагаю, что в лечении РС могут помочь также никотиновая и аскорбиновая кислоты, приготовленные в стационарных условиях, — внутримышечно или внутривенно. Рекомендую также пить лимонную воду перед едой — утром, в обед и вечером. Треть лимона выжать в 100 мл воды и выпить. Сразу чувствуешь прилив сил и бодрости.

От спазм и судорог в ногах хорошо помогает душица. Пейте ее вместо чая — с медом (все прочее сладкое надо вообще исключить из рациона). И еще — каждый день делать очистительные клизмы, желательно по утрам, чтобы выводить из организма скопившиеся за день и ночь яды. По мере возможности хорошо заниматься физкультурой, но не перегружаться. Делать дыхательные упражнения с сильным выдохом в любое время дня. Принимайте настойку мордовника, это заставит нервные окончания не терять чувствительности. Я принимаю за 30 минут до еды — утром и днем — по 20 капель. После 20 дней приема — перерыв 10 дней.

И последний совет: не волноваться. Закаляйте свой организм. Надо бороться.

О себе: имею высшее химическое образование. Инвалид I группы.

Лариса.

г. Казань.

Лопух — врачеватель на все руки

Иван Захарович – старый сельский учитель. Ему уже перевалило за восемьдесят. Он сам удивляется, что живет так долго.

Все позади – стоны мятущейся души от неразделенной любви, долгие годы неудавшейся семейной жизни с Верочкой, где шла какая-то непонятная необъявленная хроническая война. Она не оставила ему детей. Ушла в мир иной двадцать лет назад. Последние годы ее были отмечены невыразимыми страданиями. Самые дорогостоящие лекарства, самые известные врачи не помогали. Сахарный диабет обсыпал ее тело зудящими высыпаниями, ночами она раздиралась до крови. Потом ее парализовал инсульт. При этом она постоянно требовала еды плачем и жалобами. Она всегда была голодна, сколько бы ни поглощала пищи.

Иван Захарович часто думает, что его испепеленное сердце неразделенной любовью к той, другой женщине, его тайные муки болезненных встреч на работе (работали они всю жизнь вместе – он преподавал русский язык, она – математику) послужили причиной Верочкиной злобы, зависти, ревности и, в результате, болезни. Но сам же отвергает эту причину. Ведь ни разу, получив отказ любимой, женившись – пусть с горя – на Верочке, он не нарушил супружеской верности. А Верочка всю жизнь попрекала его: «Иди к ней, она тебе дороже, ты день и ночь только и думаешь о ней, она стоит между нами!».

Каждое утро Иван Захарович идет рубить дрова в свою сельскую школу. Рубит бесплатно. Живет он в глубинке многострадальной России. Денег на уголь и на другие цивилизованные отопительные системы у школы нет. Выкручиваются сами. Слава Богу, на многие километры вокруг их заброшенного поселка расстилается тайга.

Полдень – пора отдохнуть. Лопуховое царство у дальнего забора в самом разгаре буйного роста, но еще не цветет. Иван Захарович срезает громадные листья – впору от дождя прикрываться – садовыми ножницами у самого корневища. Хромоногий конь Митроша, живущий у Ивана Захаровича вот уже 10 лет, что-то прихворнул – покашливает. Надо бы подлечить. Сварить овсяную похлебку и порубленные лопуховые листья добавить, а то и корневище не повредит. Болезненные суставы обмотать на ночь. Мается лошадка. Годков уже под двадцать.

Лопух для Ивана Захаровича — снадобье от многих болезней. Он знает почти все лечебные лопуховые тайны и часто произносит четверостишие поэта А.Бузни:

Не тот лопух, что
в зарослях у стен, —
А тот, кто, мучаясь
подагрой и лысея,
Лопух ногою топчет,
между тем
Познать целебность
корня не умея.

Русское название «Лопух» растение получило из-за его широких листьев. Родовое латинское название – *Arctium* – произошло от древнегреческого «arctos», что означает север, медведь. *Lappa* переводится как медведь цепляющийся.

В русском языке даже само слово «лопух» приобрело нарицательное значение и в разговорной речи применяется к людям простоватым, которых ничего не стоит обмануть. В этом отразилось представление о лопухе как о самом обычном растении, которое можно встретить под любым забором и в каждой канаве. И кажется, что нет проще растения. А между тем еще в глубокой древности его отличали как прекраснейшее лекарственное средство. Народная медицина, целители и знахари лечили корнями и листьями лопуха задержку мочеиспускания и сухость кожи при недостаточности потоотделения (есть и такая болезнь, только трудно она распознается), при старческой почесухе, при себореях различной этиологии, при гнойных бронхитах, бронхиальной астме, завалах в кишечнике, при сахарном диабете и многих других заболеваниях.

• *Абсцесс, нарыв, фурункул, воспаленное затвердение на теле, взбухание темных родинок, герпес.*

Свежий корень однолетнего лопуха нажевать при еще голодной слюне натощак и прикладывать эту нажеванную массу на сутки на болезненные места. Для быстрого и успешного завершения процесса лечения рекомендуется при этом принимать настой из корней лопуха – 1 столовую ложку сухих корней заварить стаканом кипятка, настоять ночь; выпить целый стакан утром, после разжевывания свежего корня.

• *Холецистит, сахарный инсулинонезависимый диабет, печеночные и почечные отеки, скудость мочеоттока, простатит, фиброзные узлы в матке, желчекаменная и почечнокаменная болезни.*

В таких случаях препараты лопуха принимают в виде:

— сока из листьев — по 2 ст.ложки 3 раза в день непосредственно перед едой;

— настоя из сухих листьев – 2 ст.ложки порошка на 0,5 л кипятка, настаивать ночь; пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 10-15 мин. до еды или же через час после еды.

Фармакологическое действие лопуха в этих случаях: диуретическое, желчегонное, дезинфицирующее и потогонное, что стимулирует протеолитические ферменты, улучшает инсулиновую функцию поджелудочной железы, увеличивает количество гликогена в печени, активизирует обмен веществ.

• *Подагра, ревматизм суставов, ишемическая болезнь сердца, высокое кровяное давление, запоры.*

Лечение: корневище лопуха — как в свежем, так и в сухом виде. 2 ст.ложки смолотого в порошок сухого корня на 0,5 л кипятка, настаивают ночь. 2 ст. ложки свежего корня залить холодной кипяченой или сырой колодезной (родниковой) водой, настоять ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 10-15 минут до еды или через час после.

Больные суставы обертывать свежими листьями лопуха, предварительно обильно смазав место поражения медом. Растереть в порошок 2 таблетки отечественного аспирина и обсыпать порошком больное место, уже смазанное медом, затем в три слоя наворачивать листья лопуха и укрепить мягкой натуральной тканью.

Фармакологическое действие препарата: очищение сосудов, мочегонное, анальгетическое, то есть обезболивающее, противовоспалительное, антибактериальное, снижающее мочевую кислоту в крови, потогонное.

• *При различных заболеваниях кожного покрова: нагноениях и высыпаниях на коже на почве скрофулеза, эмпитиго, старческом зуде, экземе, экссудативной и узелковой эритеме.*

100 г свежего корня ло-

пуха растереть в ступке до сметанообразной массы, смешать с 500 г нутряного свиного жира, настоять трое суток в теплом месте, затем подогреть до 70-80°С, не доводя до кипения, процедить и отжать через сложенную в три слоя марлечку. Наполненные баночки хранятся в холодильнике.

Наносить на пораженные места интенсивным втиранием 2 раза в день — утром и вечером.

При неприятии такого рецепта предлагается более простой и менее трудоемкий способ: 100 г свежего корня лопуха залить 500 г оливкового масла, добавить 1 головку чеснока (дольки), настоять на солнце одну неделю в стеклянной посуде при хорошо закрытой крышке. На восьмой день хорошенько растереть сырье и процедить через марлечку. Пользоваться также 2 раза в день, втирая в пораженные места. При этом 3 раза в день употреблять по 3/4 стакана водного настоя корней лопуха (2 ст.ложки размельченного корня, свежего или сухого, залить: свежий — 0,5 л холодной кипяченой воды, сухой – 0,5 л кипятка). По возможности, употреблять сок из листьев – по 2 ст.ложки 3 раза в день перед едой.

Фармакологическое действие: очищающее покровы кожи, противозудное, противовоспалительное, нормализующее обмен веществ, антиаллергическое.

• *Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, энтероколит, хронические запоры, геморрой, отеки голеностопных суставов, рахит, задержка месячных, запоры.*

Плоды лопуха вместе с околоплодником, высушенные в тени и растертые — 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Пить по стакану утром натощак и вечером перед едой.

Фармакологическое действие: антисептическое, ранозаживляющее, увеличивающее кишечную моторику, послабляющее, противоопухолевое.

• *Гнездовая, тотальная аллопеция (плешивость), красные угри (воспаление сальных желез), огневища кожи лица.*

Настой лопуха (свежего или сухого) — по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой. Во время еды употреблять по 2 драже метионина + 1 драже фолиевой кислоты. Вышеупомянутое «репейное масло», приготовленное вместе с чесноком, интенсивно втирать в кожу головы 3 раза в день. Смывать перед сном водой с горчицей. Горчичный настой должен быть приготовлен индивидуально, учитывая возможности кожи – чтобы чуть-чуть пощипывало, а не горело. После смывания кожу головы высушить феном и на ночь втереть репейное масло, массируя кожу легкими прикосновениями пальцев, и обернуть голову ситцевой косынкой. Курс лечения – 40 дней.

То же лечение и при себорее – при этом излечение наступает через две недели.

При красных угрях и лицевых огневицах кожи можно использовать еще и маски из растертых свежих корней или из зеленых листьев (черешки убираются) – на целую ночь.

Лечение можно проводить и втиранием в кожу водочного настоя корня лопуха – кому что подойдет.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, антигрибковое, стимулирующее рост волос, противопаразитическое, нормализующее гормональный обмен.

• *Гнойные раны и даже рак кожи.*

Лечат орошениями, накладыванием повязок, примочек из свежего сока из листьев лопуха, не забывая при этом принимать настой лопухового корня или сока вовнутрь.

Но это опять индивидуально – как кто приспособится к своему организму.

• *При затяжном, надрывном горловом кашле у детей аллергического характера с закладыванием носовых ходов в период весеннего цветения и слезотечении.*

Корень лопуха, свежий или сухой, — 20 г залить 0,5 л кипящего молока, томить на водяной бане 2 часа, не доводя до кипения, с открытой крышкой; затем дать отстояться еще 2 часа, отцедить. Давать пить ребенку в теплом виде по 50 г 5-6 раз в день, независимо от еды.

Фармакологическое действие: обволакивающее, антиаллергическое.

• У женщин очень часто после родов и кормления ребенка грудью *нарушается гормональный обмен* щитовидной железы – увеличивается вес, наблюдается ненормальное увеличение грудных желез, полнеют плечи и руки.

В этом случае корни лопуха, его листья, плоды и цветы можно употребить, подбирая метод лечения индивидуально, прислушиваясь к своему организму.

Лечение долгое, но лопух, применяемый в разумных пределах, не наносит вреда. Ведь многие народы издавна употребляют его в пищу.

• *Способ лечения застарелой экземы по методике О.П.Попова* (1970 г).

По этому методу местное лечение кожных покровов проводят с принятием внутрь отвара корня лопуха (15 г на 200 г кипятка, довести до кипения, остудить) — по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Для внешнего лечения: 10 ст.ложек свежего корня на 5-6 литров воды, кипятить 3-4 минуты и дать остыть до температуры 40-42°С. Этим отваром смачивают старую простыню (лучше всего махровую), слегка отжимают и обертывают ею все тело больного, кладут его на клеенку (целлофан), под нею – сухая простыня или легкое одеяло, которым еще раз хорошо укутывают больного, но так обертывают мокрую простыню, чтобы ноги не касались одна другой. Накрывают больного сверху тонким шерстяным одеялом, закрепляя его булавками и оставляя больного на 2-2,5 часа лежать на спине, в удобной позе. Если он уснет, то не надо будить — пусть спит, пока не проснется сам. Следить, чтобы больной не переохладился: если мерзнет – укрыть еще одеялом.

Такие процедуры рекомендуется делать 1 раз в сутки, лучше на ночь. Через 6 процедур сделать перерыв на сутки. Трудиться до тех пор, пока тело не очистится от струпьев и не порозовеет. Курс лечения — 3-4 недели.

Таким же способом лечат и рецидивирующий ревматизм.

В Японии это растение называют «Габо». На многих крестьянских полях этой страны можно увидеть заботливо ухоженные грядки лопуха. Его используют в пищу — и листья, и корни. Корни лопуха первого года жизни – толстые и сочные. На плодородной почве они достигают 60 см длины при 5-6 см толщины. К осени они накапливают до 40% полисахарида инулина. Содержат они в себе горькие, жироподобные вещества, лигнины, белки. После отваривания корни пригодны в пищу. Сухие, смолотые в муку корни добавляли в ржаное тесто и выпекали особый лечебный хлеб для диабетиков, почечников и печеночников. Использовали такую муку, слегка поджаренную, и для приготовления кофе.

Корнями лопуха заправляли супы, из черешков молодых листьев готовили варенье, пекли лепешки и жарили котлеты.

Мед, воск, живица – от бронхита

Часто встречаю в вестнике просьбы подсказать лечение бронхита. Решила рассказать свою историю. У моего сына много лет был хронический бронхит. Вылечила его так.

1 стакан воска измельчить,

1 стакан подсолнечного нерафинированного масла,

1 стакан цветочного меда,

1 стакан сосновой смолы (живицы).

Все компоненты выложила в эмалированную кастрюлю, поставила на слабый огонь и, помешивая, довела до однородной массы, но не кипятила.

Получилась литровая банка смеси. Поставила ее в холодильник и поила сына по 1 чайной ложке за полчаса до еды, давая запить 0,5 стакана горячего молока.

Сын выпил всего одну литровую банку, и уже десять лет бронхит его не беспокоит.

Адрес: Аникиной А.А., 664017, г. Иркутск, ул. Помяловского, д.17, кв. 24.

Горчичный компресс от болей в суставах

Когда щелкает и болит сустав большого пальца руки, возьмите 100 г камфарного масла, 100 г сухой горчицы и 2 белка от свежих куриных яиц. Камфарное масло и горчицу следует перемешать до однородной массы, 2 белка взбить в пену и постепенно вливать в массу, быстро помешивая. Лекарство готово. Перелейте в баночку и плотно закройте. Держите в темном месте. Натирайте на ночь суставчики и делайте компресс — целлофан, бинт и что-то теплое сверху.

Адрес: Алешкиной Валентине Григорьевне, 143100, Московская область, г. Руза, ул. Колесникова, дом 4, кв. 43.

Волшебная сила марьина корня

Знаю несколько проверенных на собственном опыте хороших рецептов. Язва желудка, полипы в желудке, полипы в пищеводе, язва 12-перстной кишки — все эти болячки успешно лечатся таким составом:

1 кг хорошего меда, лучше первой качки, 1 кг сливочного топленого деревенского масла, все положить в кастрюлю и варить на медленном огне 1,5—2 часа, помешивая. В готовом виде состав не должен разделяться на мед и масло. Капните капельку в ложку, если не расползается — значит, готов. Немного остудить, перелить в банку — и в холодильник.

Пить по 1 ст. ложке утром натощак, но некоторые, знаю, пьют 3 раза в день по 1 ст. ложке. Этого состава хватает, чтобы навсегда избавиться от проблем с ЖКТ.

Я многим советовала этот состав, и он действительно помог.

Читательницы вестника часто жалуются на женские болезни: эрозию, миому, кисту, бесплодие. От всей этой напасти можно попробовать замечательный марьин корень. Мои прабабушка, бабушка и мама всегда лечили им женские болезни.

Марьин корень выкапывали (лучше это делать в мае), хорошо промывали, сушили, скоблили, но не чистили, мелко резали, складывали в бутылку и заливали хорошей водкой (или самогоном, но крепостью не более 40°). На 0,5 л водки — 50 граммов сырого корня.

Настаивали 10—14 дней в темном месте, хранили на холоде. Принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день, месяц пили, 10 дней отдых и так до полного выздоровления. Для лечения от бесплодия прабабушка советовала настойку начинать пить в среду, пятницу или субботу, перед тем как начать лечение, прочитать 9 раз «Отче наш».

Рецепт проверенный, многие женщины обрели счастье материнства. У меня у самой шестеро взрослых детей, поэтому я особенно радуюсь, когда женщины благодарят меня за рождение малыша!

Последний совет — от судорог. Когда судорога ночью сведет ноги, нужно просто-напросто укусить мизинец своей руки, так сильно, чтобы почувствовать боль, и судорога сразу уходит. Попробуйте, помогает!

Адрес: Бондаревой Лидии Павловне, 633332, Новосибирская обл., г. Болотное, д. Кривояш.

Желудку – календулу, суставам – жгучий перец

Язвой желудка я страдала 20 лет. Однажды мне посоветовали вот что.

Собрать цветы календулы на восходе солнца, промыть и высушить. В темную бутылку положить 2 части сухих цветов и залить 1 частью водки. Оставить на 5 дней. Пить по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Чтобы настойка не так жгла желудок, подержать ее немного во рту и глотать медленно, смакуя.

С тех пор прошло 8 лет, на желудок я не жалуюсь, могу все кушать — и жареное, и вареное.

А снять боль и воспаление суставов мне помогают мази и растирки из красного жгучего перца, горчицы или керосина. При сильном обострении растираться интенсивно не следует — облегчение будет временным, а воспаленный корешок, когда от него отхлынет кровь, заболит еще больше. Достаточно втирать состав легкими поглаживающими движениями.

Растирка готовится так: смешивают 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 5—10 (в зависимости от желаемой крепости) стручков красного жгучего перца, перемолотых на мясорубке. Настаивают в теплом месте 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая, потом процеживают. Втирают в болезненную область и обматывают больное место шерстью.

Адрес: Бондарь Раисе Васильевне, 347917, г. Таганрог Ростовской обл., ул. Дачная, д. 83.

Адамов корень и жжет, и лечит

После публикации в «ЗОЖ» № 2 за 2003 г. моей заметки «Адамов корень жжет, но лечит» я получила много писем из разных городов и поселков России. Люди спрашивают, что представляет собой это растение, где растет, где купить, иногда просят даже выслать. Многие не вкладывают чистые конверты для ответа, да и отвечать на каждое письмо мне трудно. Поэтому снова написала в «ЗОЖ».

Ботаническое название растения — тамус обыкновенный, иногда его назы-

вают адамов корень, или недоступ-корень.

Растение представляет собой лиану с несколькими длинными стеблями. Растет среди кустарников и деревьев. Листья на длинных черешках. Цветки невзрачные, мелкие, зеленовато-желтые. Корень продолговатый, толстый, темно-бурый или даже черный снаружи, длиной до 1 м. В изломе сочный, желтоватый, мажущийся, как масло. Ягоды ядовитые, ярко-красные. Растет в изобилии по всему Кавказу и Крыму. Применяют как лекарственное растение наружно при ревматизме, радикулите и при ревматических воспалениях суставов. Можно делать настои на водке. От гайморита натирают срезом лобную часть и переносицу. Лучше предварительно лицо прогреть. Жжет сильно, но терпимо.

В дополнение хочу сообщить еще средства от гайморита.

В парилке горячий березовый веник прикладывать к лицу и держать, сколько возможно. Дышать веником, временами переворачивая и встряхивая. Повторять как можно чаще.

На лоб — согревающий компресс из просоленной шерсти, смоченной соком картофеля. На ночь мешочек с горячей солью.

Я была свидетельницей лечения адамовым корнем много лет назад. А вот процедуры с веником делаю регулярно сама.

Адрес: Бычковой Т.П., 624070, Свердловская обл., г. Среднеуральск, ул. Энтузиастов, д. 9.

Сладкий лук помог при ушибе

Мне 35 лет. Я хотел бы поделиться с читателями вестника «ЗОЖ» одним очень дешевым и эффективным способом борьбы с ушибами, растяжениями, вывихами и опухолями.

У меня когда-то давно была тяжелейшая травма позвоночника, компрессионный перелом 5-го шейного позвонка с повреждением спинного мозга со всеми вытекающими из этого последствиями. Как я выжил, знают лишь Господь Бог, ма́ма да я.

Чтобы хоть как-то поддерживать жизненный тонус, я стараюсь давать себе посильные нагрузки. Каждый день по 1,5—2 часа я вертикально стою в специально сооруженном для этого станке. Спасибо моему другу Владимиру Якушкину за то, что он изготовил для меня этот станок. Тренажер оказался достаточно удобным. Но как бы вещь ни была удобной, и с ней случаются неприятности.

Во время одного из занятий на тренажере оборвался страховочный ремень, и я грохнулся на пол. Шуму было много, но и последствия неудачного падения оказались достаточно велики. Я сильно повредил бедро от колена, было чудовищное растяжение, вывих и быстро образовавшаяся гигантских размеров опухоль.

В этот же день мне позвонил знакомый, поинтересовался моими делами. Я ему рассказал о случившемся. Он посоветовал мне взять горькую луковицу, мелко-мелко ее искрошить, можно натереть на терке, посыпать сахарным песком (я брал на глазок, примерно одну столовую ложку) и быстро наложить всю смесь на больное место, перевязать бинтом, предварительно подложив полиэтиленовую прокладку (чтобы сок луковицы не впитался в бинт). Перед сном повязку с вновь приготовленной смесью необходимо сменить. Если нет перелома, то на следующее утро опухоль сходит, а через 2—3 дня от нее не остается и следа.

Адрес: Гордееву Юрию Валерьевичу, 242121, Брянская обл., Навлинский р-н, с. Бяково, ул. Садовая, д. 73 «А».

Рецепт от ожога работает!

Хочу поблагодарить М.В. Новосельцеву из п. Рудный-1, Приморского края за рецепт мази от ожога, опубликованный в «ЗОЖ» № 7 за 2000 г.

Наш сосед нечаянно обварился кипятком в бане. Был очень сильный ожог руки и всего бока. Ему выписали разные мази, но, увы, они мало помогали. Тогда я показала ему рецепт из «ЗОЖ». Он приготовил мазь, стал смазывать.

Дело было в январе, он надевал куртку на одну руку, а тут смотрю, куртка на обе руки надета. Значит, рецепт помог.

Лилия Сергеевна Кезина.
г. Пенза.

«ЗОЖ»: Что ж, повторим рецепт М.В.Новосельцевой (692424, п. Рудный-1, Кавалеровский р-н, Приморский край, ул. Заречная, 15):

***От ожога*. 1 часть воска пчелиного, 3 части постного масла (лучше подсолнечного). Разогреть на огне воск с маслом (не отходить, а то «сбежит»), тщательно перемешать, остудить, намазать на марлю тоненько ложкой из «нержавейки», приложить к ожогу. Жжение прекращается мгновенно. Я много раз обжигалась, но это средство быстро заживляло ожоги, не оставляя рубцов. Мазь хранить на средней полке в холодильнике.**

Спасло бабушкино средство

Хочу поделиться рецептом лечения, как говорила моя бабушка, «нехороших ран». Она так называла те раны, которые задевали кость, начинали гноиться, постепенно заражая весь организм.

Мой дед Петр Батурин был участником русско-японской войны. В бою под Мухденом артиллерийским снарядом ему разворотило весь тазобедренный сустав. Провалявшись более года по госпиталям, мой дед был направлен вначале в Омск, а потом на повозке в сопровождении двух солдат был привезен умирать в родную деревню. Дело было поздней осенью, деду было двадцать два года. Так вот бабушка, которая тоже была совсем молодой, каждый день топила русскую печь березовыми дровами, а когда дрова прогорали и оставался в печи ало-золотистый жар, он выгребался на загнеток. Деда укладывали рядом на специальном топчане. Рану открывали и прогревали сухим жаром. Прогревание длилось, «пока испечется в печи хлеб», то есть минут 40-60. При этом тщательно следили, чтобы не получить ожога.

Сухим жаром прогревалась и холщовая повязка, которую бабушка ежедневно кипятила в березовом щелоке, и намазанная на повязку мазь. Через две недели дед сам стал приходить к печи и ложиться на топчан, а к весне уже делал всю мужскую работу на дворе. Кожа на ране была тонкая и от работы часто первое время лопалась и кровоточила. Лечение было одно и то же: прогревание сухим жаром и

бабушкина мазь на рану. Дед после этого ранения прожил почти семьдесят лет, умер он, когда ему был 91 год. Он много работал, держал корову и лошадь. И лишь последние пять лет жизни ходил с тросточкой, слегка прихрамывая.

Моего младшего брата мама вылечила этим же способом. Когда ему было 13 лет, катаясь на лыжах, он налетел на пенек и ушиб ногу. От ушиба стала гнить кость голеностопа. Мальчика положили в больницу, сделали чистку, потом еще и еще, но нога продолжала гнить. Мама лечила его так же – прогреванием и мазью, рецепт которой знала от бабушки.

Вот он: смешать в равных частях хорошее свежее нутряное свиное сало несоленое, еловую смолу и березовый деготь. Все положить в глиняный горшок, плотно закрыть крышкой, а сверху обмазать толстым слоем теста и поставить в вольный дух русской печки.

Что такое «вольный дух»? Это когда в печи испекли хлеб и она отдала хлебу свой сильный жар. На «вольный дух» в печь ставили упревать каши. Мазь должна простоять в печи сутки, постепенно остывая вместе с печью. Хранить ее надо в прохладном месте, каждый раз намазывая на повязку нужное количество мази и прогревая повязку перед наложением вместе с мазью сухим жаром.

Адрес: Кочневой Е.С., 622035, г. Нижний Тагил Свердловской обл., до востребования.

Мазь доктора Богушевич

Эта мазь от ожога может годами стоять в холодильнике, но пригодиться в любую минуту. Мазь приготовила для меня мама нашего уважаемого доктора Татьяны Ивановны Богушевич.

1 стакан овса обжарить до румяного цвета в 1 стакане свиного жира, добавить 5—10 г воска и процедить в эмалированную миску. Немного остудить и добавить 1 белок свежего куриного яйца (снесенного курочкой накануне). Взбивать, пока жир не загустеет. Смазывать несколько раз в день, не бинтуя.

Мазь очень эффективная, сразу снимает жжение и боль, за неделю ожог заживает.

Адрес: Манохиной Надежде Владимировне, 642007, Казахстан, г. Петропавловск, ул. Маяковского, д.14.

Хороша закуска!

От гриппа и ОРЗ меня спасает такая смесь.

1 кг петрушки с корнем,
2 кг сладкого перца,
2 кг спелых помидоров,
0,5 кг очищенного чеснока.

Все тщательно промыть, просушить, пропустить через мясорубку. В получившуюся массу положить:

1 чайную ложку молотого черного перца,
20 столовых ложек растительного масла,
30 чайных ложек сахара с горкой,
20 чайных ложек соли с горкой,
немного уксуса или лимонной кислоты.

Все хорошо перемешать, разложить по стерильным баночкам, разровнять поверхность и залить растительным маслом, одной чайной ложки достаточно, плотно закрыть, хранить в прохладном месте. Смесь отлично хранится всю зиму.

Пусть эта удивительная закуска всегда будет на вашем столе, достаточно одной чайной ложки на кусочек хлеба перед едой, и никакой грипп не грозит.

Адрес: Маркирьевой Валентине Семеновне, 660111, г. Красноярск, ул. Комарова, д.7, кв.9.

Перцовую настойку сделайте сами

Со дня опубликования моей заметки «Для роста волос» в «ЗОЖ» (№ 2 (230) за 2003 год) прошло почти полгода, а письма все идут и идут. Ответила более чем на 100 писем, теперь прошу вас опубликовать рецепт перцовой настойки от гнездной плешивости — это когда волосы полностью выпадают на ограниченных участках головы, как бы пятнами.

У моей мамы это заболевание выявилось на нервной почве. Рецепт ей дал профессор казанской республиканской больницы. Что могу сказать — рецепт помог!

Возьмите 300 г перцовой настойки (в принципе, она продается в аптеке, но если не найдете, сделайте сами: 5-6 горьких стручковых перцев потолките и залейте водкой (0,5 л) и фторокортовую мазь.

Процедуру удобнее делать на ночь — 1 раз в день. Ватой, смоченной в перцовой настойке, протереть облысевшие участки головы, а как подсохнет — помазать мазью. Процедуры повторять до тех пор, пока не закончится перцовая настойка. Тогда лечение нужно прекратить. Голову не укутывать (можно повязать легкую косынку). Мыть ее, как обычно, то есть по необходимости.

Сначала на месте пятен должен появиться пушок, а потом начнут отрастать волосы.

Адрес: Анисовой Валентине Васильевне, 693004, г. Южно-Сахалинск, ул. Авиационная, д. 74, кв. 79.

Про белую акацию

В 1986 году мы отдыхали в Ялте. Сняли квартиру у старушки. С погодой явно не повезло. В середине июня было прохладно, и море еще не прогрелось: температура воды 12—15 градусов. Муж, правда, купался. Он был закаленным человеком. По утрам делал зарядку, обливался холодной водой. А я... Дома все как-то недосуг. Я просто побродила у берега по воде несколько раз и... простыла. Поднялась температура, начался кашель.

Хозяйка, Степанида Алексеевна Радостина, принесла литровую кружку горячей настойки листьев и цветков белой акации с медом. Сказала: «Пей каждые 4 часа по 1/3 стакана, и все пройдет». Через 3 дня мне действительно стало лучше. Так я впервые узнала о лекарственных свойствах белой акации. В сарае у Степаниды Алексеевны висели мешочки и пучочки с разными травами. Я обратила внимание на пучки белой акации. В то время даже была популярна песня: «Белой акации гроздья душистые ночь напролет нас сводили с ума». И, действительно, цветы белой акации — чистые, нежные, белые, с запахом приятным. Белая акация растет на юге в садах, парках и вдоль дорог. Акацию белую любят пчелы и мед из нее желтый, тягучий и очень полезный. Степанида Алексеевна была травницей и по моей просьбе она дала мне рецепты белой акации, которые я бережно храню. Может, кому и пригодятся.

Отвар. 1 столовую ложку сырых или сухих цветков залить 0,5 л воды, прокипятить, остудить, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Отвар цветов акации белой — легкое слабительное средство, и используют его при заболевании

почек, мочевого пузыря и мочекаменной болезни. Женщины принимают отвар для спринцевания при белях.

Листья белой акации хороши при простуде, для снижения температуры и как отхаркивающее средство. Свежие листья заливают кипятком: 2 столовые ложки на 0,5 л воды, кипятят, остужают и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для лечения гастритов, при обострении язвенной болезни желудка применяют молодые побеги и листья. Их мелко режут, заполняют на 2/3 бутылку 0,5 л и заливают доверху водкой. Настаивают 2 недели. Пьют по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно использовать эту водочную настойку для растирания при болях радикулита, болях мышц, ушибах.

Всем зожевцам желаю не болеть, не стареть, на мир с оптимизмом смотреть и не думать никогда, что бегут, бегут года.

Адрес: Мордвиновой Анастасии Ивановне, 656003, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Денисова, д. 150.

Тыквенный хвостик против зубной боли

Зубной врач вырывала мне зуб. Была сильная боль — корень остался. Удалила и его, но боль не проходила. Лечил. Стоматологические средства не помогли. Хирург посоветовал обратиться к невропатологу. Знакомая предложила народное средство: хвостик тыквы (тыква, кстати, постоянно в моем рационе) нарезать тонкой стружкой и залить кипятком в чашечке. Пусть настоится 1 час. Полоскать рот теплым настоем. После трех полосканий забыл о зубной боли. Теперь в доме всегда хранятся тыквенные хвостики.

После пищевого отравления в молодости долгие годы у меня был хронический колит с пониженной кислотностью. Лечение в стационаре, ежегодные курорты лишь на время улучшали состояние. А вот рецепт народной медицины помог кардинально: прекратилась ноющая боль, нормализовались желудочный сок и стул. Это было лет 10 назад.

Рецепт такой.

Собрать травы (все имеются в аптеке): цветки календулы, тысячелистник, лист подорожника, толокнянка, трава сенны. Смешать в равных частях. Взять 5 столовых ложек смеси, залить кипятком в литровой банке. Настаивать 1 час. Процедить через марлю. Пить по 1/3 стакана перед едой: при повышенной кислотности в теплом виде, при пониженной — за 30 мин. до еды не подогревая. Принимать 3 раза в день в течение 10—12 дней.

И еще один важный момент моей жизни — счастливая встреча с дыхательной гимнастикой Стрельниковой 15 лет назад. Благодаря этой гимнастике, которую до сих пор выполняю по 20—25 минут утром и вечером, я избавился от целого «букета» хронических недугов.

Мне 79. Не принимаю никаких лекарств. И сохраняю рабочую форму.

Адрес: Дебёлому Семену Кузьмичу, 347760, Ростовская обл., пос. Целина, ул. 60 лет ВЛКСМ, д. 4, кв. 1.

Про мазь из серы, буры и зеленого мыла

Когда мне было 35, я увлекалась всевозможными шампунями. Однажды купила очень дешевый синего цвета и вымыла голову. После этого все и началось. Кожа головы начала шелушиться, покрылась коростами, которые я сдирала, а они появлялись снова. Голова постоянно чесалась, волосы вылезли, я была в отчаянии.

Ходила к врачам, лечилась, но результаты были неутешительные. На четвертом году болезни в очередной раз посетила кожно-венерологический диспансер. На приеме сидела молоденькая девушка, я в отчаянии подумала, что это практикантка и от нее толку ждать нечего. Выписала она мне мазь, как сейчас помню, которая состояла из 3 компонентов: сера, бура и зеленое мыло. Заказала мазь в аптеке по ее рецепту, получила «кашицу» в баночке. Придя домой, тщательно намазала всю голову, кожу под оставшимися волосами, завязала платком и оставила на три часа. Затем смыла голову горячей водой. И все. Ни назавтра, никогда более ничего не появилось на моей голове. Помогло с первого раза. На всякий случай я смазала голову еще один раз. Через пару месяцев у меня выросли густые волосы, каких не было даже в молодости.

В 50 лет стала бабушкой. И у внука — та же напасть. И голова, и лоб, и даже лицо — все покрылось коростой, чесалось, беспокоило, шелушилось. Врачи рекомендовали мазать растительным маслом и счесывать. Тут я и вспомнила опять о той мази. Попросила врача выписать рецепт ребенку. Сделали нам мазь в аптеке, помазали мальчика и смыли через час. На другой день осталось на щечках и лобике несколько сухих пятнышек. Помазали их, и через некоторое время осторожно ваткой смыли эти места. И все. Кожа у малыша очистилась. К сожалению, не помню, в каких пропорциях берутся все компоненты для этой мази. Но ее готовили в аптеке, так что, думаю, и врачи могут подсказать, и работники аптеки знают, чего и сколько.

Второе заболевание, против которого тоже знаю проверенное средство, — бронхиальная астма.

Наша дочь закашляла в полтора года. Надрывала она нам душу этим кашлем и день, и ночь. Возили ее к морю в Крым (мы тогда жили в Сибири), кашель прекращался, а по возвращении домой примерно на 6-й день начинался снова. Однажды услышала от знакомой, что она вылечила астматический кашель, которым мучилась несколько лет (а ей уже было около 70), простыми средствами. А именно: в 400-граммовую эмалированную кружку, наполненную водой, засыпала 1 ст. ложку сухой крапивы и 1 ст. ложку сушеной мать-и-мачехи. Ставила на огонь, помешивая, доводила до кипения, но не кипятила. Сняв с огня, настаивала 20—30 минут. Этот настой разделила пополам. Половину выпила сразу горячим, вторую половину поставила в холодильник и перед употреблением подогрела.

Дочь нашу вылечили этим же настоем. И в дальнейшем, когда возникал кашель, лечили этим настоем очень успешно.

Только надо обязательно соблюдать три условия:

1) настой пить горячим,

2) обязательно, выпив настой, лечь спать или просто лечь;

3) доза ребенка — 100 мл, взрослому можно 150.

Буду очень рада, если мой совет поможет комунибудь.

Адрес: Молодцовой Г.Н., 215800, г. Ярцево Смоленской обл., ул. Чернышевского, д. 1, кв. 52.

Мне 82 года. В марте 2002 года я потерял слух, не слышу даже телефонные звонки. Живу один и очень надеюсь на добрый совет.

Адрес: Шубину Константину Александровичу, 606000, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Самохвалова, д. 4 «а», кв. 143.

* * *

Мне 17 лет, с рождения страдаю гемангиомой подвисочной, щечной и околоушной области, глазного яблока слева. Перенесла уже 2 операции, но опухоль продолжает расти. Помогите!

Адрес: Ершовой Марии, 618340, Пермская обл., Яйва, ул. Коммунистическая, д. 1, кв.4.

* * *

Подскажите, как справиться с аденомой гипофиза?

Адрес: Людмиле, 683006, г.Петропавловск-Камчатский, а/я 279.

* * *

Как избавиться от слезотечения? Сделали уже 2 операции, но один глаз по-прежнему слезится.

Адрес: Николаевой Нине Владимировне, 182370, Псковская обл., Красногородск, ул. Кирова, д. 15.

* * *

Отзовитесь, кто вылечил воспаление тройничного нерва!

Адрес: Сальниковой Нине Михайловне, 397172, Воронежская обл., г. Борисоглебск, Юго-Восточный микрорайон, д. 12, кв. 63.

* * *

Моему сыну 2 годика, в 1,5 месяца он заболел парапроктитом, появился свищ. Врачи говорят, что без операции не обойтись, но я не теряю надежды вылечить малыша народными средствами.

Адрес: Игибаевой А.У., 462807, Оренбургская обл., Новоорский р-н, п. Чапаевка.

* * *

Мне 21 год. В результате аварии я получила компрессионный перелом позвоночника, парализовало обе ноги и нарушилась функция тазовых органов (недержание мочи). Кто знает, как восстановиться, откликнитесь!

Адрес: Татьяне Леонидовне, 686252, Хабаровский край, Амурская обл., п. Известковый, пер. Восточный, д. 2, кв. 36.

* * *

У меня полностью удалена щитовидка, донимает ревматоидный полиартрит. Болят суставы. Подскажите, как вылечить эту болезнь народными методами.

Адрес: Савину Г.Г., 613044, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. 60 лет Октября, д. 5/3, кв. 30.

* * *

Как облегчить страдания при хроническом вирусном гепатите С народными средствами?

Адрес: Татьяне, 403870, Волгоградская обл., г. Камышин, 5-й микрн., д. 33, кв. 82.

* * *

Свекрови 55 лет. Диагноз: сухая гангрена, пальцы обеих ног почернели, но от ампутации она отказалась. Помогите вылечиться народными средствами!

Адрес: Богатыревой О.В., 603077, г.Нижний Новгород, ул. Лескова, д. 52, кв. 32.

* * *

У внука сильно потеют ладошки. Парню 14 лет, и он очень переживает. Подскажите, как ему помочь?

Адрес: Шумаковой Лидии Борисовне, 620137, г.Екатеринбург, ул. Боровая, д. 24, кв. 59.

* * *

Мужу 42 года. Он страдает спинальной амиотрофией, болезнь прогрессирует. Умоляю тех, кто борется с болезнью, отзовитесь, поделитесь опытом!

Адрес: Кужеву М.А., 357025, Ставропольский край, Кочубеевский р-н, хут. Раздольный.

* * *

Страдаю опущением почки. Врачи помочь не могут. Подскажите, как вылечиться?

Адрес: Малининой Валентине, 155150, г.Комсомольск, Ивановской обл., ул. Пионерская, д. 24, кв. 31.

* * *

Подскажите, как избавиться от несахарного диабета и желудочно-пищеводного рефлюкса?

Адрес: Павленко Юлии Михайловне, 613117, Кировская обл., Слободской р-н, п/о Бобино, дер. Сапожнята.

* * *

Дочери 1,5 года. Диагноз: диффузный нейродермит. Как вылечить ребенка?

Адрес: Стрежневой Наталье, 195372, Санкт-Петербург, ул. Камышовая, д. 46, корп.1, кв. 163.

* * *

Мужу 52 года, несколько лет страдает дивертикулезом толстой кишки. Врачи ничем помочь не могут, осталась надежда только на народные методы.

Адрес: Бойковой Нине Ивановне, 650051, г.Кемерово, пр. Кузнецкий, д. 133 «б», кв. 28.

* * *

Сыну 1 год и 4 месяца, у него засорен слезный канал, предлагают операцию. Можно ли вылечить ребенка народными средствами?

Адрес: Ченцовой Марии Владимировне, 427600, Удмуртия, г. Глазов, ул. Короленко, д. 20, кв. 30.

* * *

Как избавиться от трещины прямой кишки?

Адрес: Истоминой Татьяне Ивановне, 640026, г.Курган, ул. К.Мяготина, д. 64, кв. 35.

* * *

У меня редкое заболевание: железодефицитная анемия, атрофический гастрит с нарушением всасывания железа. Делали переливание крови — не помогло.

Адрес: Куртовой Татьяне, 353421, Краснодарский край, Анапа-Цибанобалка, ул. Садовая, д. 1.

* * *

Моя беда — глубокие угри. Они созревают 2-3 месяца, а потом на их месте остаются синие пятна. Подскажите, как мне вылечиться?

Адрес: Малкиной Анне Константиновне, 414014, г. Астрахань, ул. Бабефа, д. 37, кв. 106.

* * *

Отзовитесь, кто смог вылечить парапроктит народными средствами!

Адрес: Козуренко Ольге, 346006, Ростовская обл., Чертковский р-н, с. Тихая Журавка.

* * *

Внучке 2 года, у нее папиллома ануса. Подскажите, как избавиться от папилломы без хирургического вмешательства?

Адрес: Артеевой Людмиле Дмитриевне, 167031, Сыктывкар, ул. Карла Маркса, д. 172, кв. 86.

* * *

Помогите вылечить мошоночную грыжу и травматическую катаракту.

Адрес: Паршиной Валентине Александровне, 641319, Курганская обл., Кетовский р-н, д.о. Лесники, д. 1, кв. 42.

* * *

Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто смог вылечить срединную кисту шеи и кисту на щитовидной железе.

Адрес: Краевой Валентине Иосифовне, 663560, Красноярский край, Рыбинский р-н, г. Заозерный, ул. 40 лет Октября, д. 26, кв. 86.

* * *

Как вылечить себорейную экзему народными средствами?

Адрес: Алексею, 630049, г. Новосибирск, ул.Санитарная, д. 1 «б».

* * *

Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто знает, как вылечить сосудистую энцефалопатию.

Адрес: Кудренко Екатерине, 424005, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. З.Космодемьянской, д. 130, кв. 13.

* * *

Мне 64 года, вот уже больше 30 лет страдаю головной болью, особенно по ночам. Еще меня мучают судороги ног. Помогите советом, как мне быть?

Адрес: Зубовой М.А., 157505, Костромская обл., г.Шарья, ул. Юбилейная, д.1, кв. 14.

* * *

У меня обнаружили грыжу пищевода. Добрые люди, подскажите, что мне делать?

Адрес: Трифоновой Ирине Николаевне, 400048, г.Волгоград-48, ул. Лесогорская, д.54.

Обращаюсь к вам, люди добрые, за советом. Мой зять очень уж любит покупать все, что рекламируется по телевизору. Ну, например, сок в порошках. Купил, растворил в воде, и никаких фруктов не надо. Суп в пакетах – залил кипятком, и готово. Ешь и наслаждайся. Только вот чем? На пакетах написано: с грибами, с говядиной, с курятиной. Только, как я ни смотрела в тарелку, ничего этого не увидела. Может, нужен микроскоп? Да его у меня нету.

ЖЕРТВА РЕКЛАМЫ

А на этот раз купил мой зятек бульонные кубики «Галина Бланка». Даже сам приготовил лапшу с этими кубиками. Я-то все подобные новшества терпеть не могу, постоянно доказываю вредность разных там красителей, ароматизаторов, эмульгаторов. Фу-ты, слова-то какие — словно ты в красильном цехе. Ну, вот, поели мои внуки этой лапши, и заболели у них животы. Дала им мезим, который *«для желудка незаменим»*. Помогло! Слава Богу, хоть с мезимом не врут.

А потом пошла мыть посуду. Тарелки отмылись, а кастрюля никаким «Ферри» не поддается. Чем я ее только не чистила, даже по старинке песочком терла. Нет! Все равно желтая, как суточный цыпленок. Вот это краситель! Не то, что для трикотажа – постирал разок, и все цвета будто корова языком слизала. Оставила я кастрюлю, авось, постепенно отмоется. И такая меня досада взяла. Схватила я оставшиеся кубики и бросила в пойло для кабанчика. Ему-то жить недолго: до года, а там — на сало. А внуков жалко: у них вся жизнь — впереди, зачем их пичкать кубиками?

Вылила в корыто кабанчику приготовленное и забыла, других дел полно. Вечером возвращается мой благоверный с работы. Кабанчик, как услышит его шаги, всегда визг поднимает, будто его уже режут. А, может, чувствует себе подобное существо или, наоборот, не выносит запах алкоголя — мой-то всегда под градусом.

На этот раз в сарайчике мертвая тишина. Муж заглянул туда и аж протрезвел. Лежит бедная животина, полуприкрыв глаза, тяжело дышит и стонет. Муж – ко мне:

— Что ты ему дала?!

Отвечаю:

— Все, что было под рукой, свиньи не такие привередливые, как некоторые люди.

— Да он же концы отдает! – кричит мой дорогой и даже позеленел весь, как недозрелый огурец.

Мой-то – украинец, как ему без сала? Случись что с кабанчиком – меня на сало готов пустить. И тут я вспомнила про кубики, стою, как пришибленная, еле выговорила:

— «Галину Бланку» дала.

У него глаза на лоб полезли, уставился на меня и таким вкрадчивым голосом говорит:

— Я всех Галин в нашем селе знаю. А об этой не слыхал. Она что, приезжая?

— Она импортная, — отвечаю, — в ку-би-ках, прессованная.

Теперь он за голову схватился:

— Кто прессованная?! Что?! Сено и солому прессуют, сам прессовал, и не в кубики, а в тюки. У тебя что, крыша поехала?!

Не стала я ничего доказывать, побежала скорее за ветеринаром. Привела его, рассказала по дороге все, как на духу. Начал он делать поросю промывание. Долго возился, но все, слава Богу, обошлось.

А теперь вот зять опять купил кубики, только уже «Кнорр» — *«вкусен и скор»*. Хочу выбросить, но не знаю, куда. В городе отправила бы в унитаз. А в селе как? Брошу, а вдруг какая-нибудь животина съест или сорняки полезут, как на дрожжах? Что тогда делать? Ветеринар тут не поможет.

Подскажите уже, люди добрые, куда эти окаянные кубики спихнуть?

Немного о себе. Я инвалид I группы, 13 лет прикована к постели. Болезней нацеплялось великое множество. Хочу назвать одно эффективное средство для заживления ран – это мазь «Спасатель», благодаря которой у меня рана затянулась через пять дней, как в сказке, а у мужа большой ожог прошел. Недавно пришлось снова воспользоваться этой мазью харьковского производства. Зять ушиб палец так, что тот весь почернел. Думали, что без больницы не обойтись, но «Спасатель» выручил. Может, кому-нибудь эта мазь поможет.

Адрес: Янкевич Вере Е., 357352, Ставропольский край, Предгорный р-н, с. Юца.

НА ОТДЫХЕ

Трудовой кончая путь,
Мы мечтаем отдохнуть.
Дома — плодокомбинат:
Зимой запасам каждый рад.
Чистим, моем и шинкуем,
Кипятим, пастеризуем.
Все по банкам — и под крышки,
Пот на шее и в подмышках,
Сердце бьется, как у птички,
Ничего... Попьем водички,
Валидольчик под язык —
Кто к такому не привык!
Ветеран, пенсионер!
Ты теперь, как пионер:
«Будь готов! Всегда готов!» —
И летим без лишних слов.
Мы над грядками порхаем,
Сеем, полем, поливаем:
Внукам выжить помогаем!

Адрес: Шохиной Нине Алексеевне, 624200, Свердловская обл., г. Лесной, ул. Белинского, д. 41, кв. 9.

О РАСЧЕТЛИВОСТИ

Новобрачная жалуется своей подруге:

— Я больше не в состоянии жить с ним. Представляешь, он заставляет меня каждое утро делать физзарядку, бегать кросс, обливаться холодной водой, по вечерам заниматься аэробикой, в выходные лазить по горам и раз в неделю голодать. Я прямо худею на глазах!

— Бедняжка, немедленно уходи от него.

— И уйду, как только сброшу тридцать килограмм.

***

Жена спрашивает мужа, члена клуба «ЗОЖ»:

— Дорогой, почему свой день рождения ты хочешь отметить со своими одноклубниками в пятницу?

— Просто в этот день недели мои друзья голодают.

Адрес: Сулоеву Сергею Николаевичу, Удмуртская респ., г.Воткинск, ул.Урицкого, д.70.

ОЧЕПЯТКИ — ОСЛЫШКИ

- Играй, *гормон*, любимый!
- Подводный *мор*
- Высший *сват*
- Короткое *заикание*
- *Пес* в ребро
- Цветущий *зад*
- Погода на *завтрак*
- Инспектор *поголовного* розыска
- *Неподспуден*
- Робинзон *Пузо*
- Скорая *немощь*
- Диалоги о *животах*
- Полицейская *истерия*

Адрес: Стороженко Виктору Пезовичу, 403601, Волгоградская обл., р.п. Рудня, ул. им.Толстого, д. 77.

ДУШУ ИМ МОЮ НЕ ВЗЯТЬ

Окончил педагогический институт, служил в авиации, работал на золотых приисках Колымы, затем — на шахте «Майской» в Ростовской области – Российском Донбассе. Сейчас пенсионер. Богатства не нажил. Лежат дома неизданные стихи, повести, сказки для детей. Понимаю, что живем мы в странном мире, в котором поэту не платят за творческий труд.

Так ведется, так живется,
Все на свете продается,
Могут жизнь твою изъять.
Продаю здоровье, тело,
Лезут в душу то и дело,
Душу им мою не взять!

Утешаю себя одним: в стихах моих все идет от сердца, от совести.

Станислав Ендовцев.
Ростовская обл., п.Майский.



Увидеть СВОИМИ глазами

Вы паверите, что любой челавек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку на офтальмологическай таблице, через 3-4 месяца непременно увидит буквы четвертой, пятай и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

На сегодняшний день – это уже не из облости фантастики, а из области нового направления лечения глазных болезней.

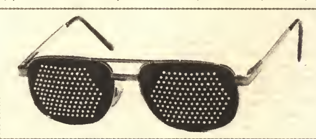
«Я тоже сночоло не поверило,– пишет В.Ивлево (39 лет). – Стродоло сильной близорукостью (-5), очень устоволи глозо (роботою сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подорило дочь. Пользоволись всей семьей. Через 4 месяцо дочь сняло линзы, о я – свои сторые очки. И это – без оперoции! Большое спосибо! Очень прошу вос, вышлите очки моей сестре, одрес ее прилогою».

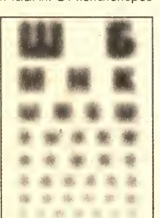
И таких писем – сатни и тысячи. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов – всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет – в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянна – достаточно уделить всего 15-40 минут в день.

«Узноло об очкох-треножерах «Супер-Вижн» от подруги...После долгих уговоров взяло попробовоть. Результот – просто чудо! То, что не могло розглядеть без очков но росстоянии, теперь вижу в мельчойших подробностях. Емельяново Алено, г. Ачинск».

«...Огромное спосибо от меня и от моего мужо, у которого есть проблемы со зрением, следуя рекомендоции, он носит очки «Супер-Вижн» и есть уже зометный результот – столи более отчетливы очертания предметов, хотя пользуется ими месяц в общей сложности! Семья Соловьевых, село Констонтиново».

С помащью безлинзовых дырчатых очков уже сотни людей избавились от близорукости, дальнозоркости и остигматизмо. Помимо этого очки помогают остановить розвитие которакты, восстоновить зрение после операции. Специалисты-офтальмалоги утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицираваны и рекомендованы Минздравом России. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 ед. в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения. Те, кто носит чудо-очки, постепенно, неделя зо неделей, опускаются взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидят, к собственной радости, десятую строчку в ней.




До использования очков



Через 5-6 месяцев тренировок

Задумайтесь, как просто: несколько месяцев необременительных тренировок, не требующих ничего, кроме желания и систематичности, и вы сможете навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки и взглянуть на мир ясными, **своими глазами.** Все – в ваших руках.

Заказать очки «Супер-Вижн» можно почтой у производителя по цене **400 руб. + 8%** почтовый сбор. Оплата при палучении. Прилагоется подрабная инструкция с копией сертификата и контрольная таблица. Для тех, кто решил вернуть себе счастье видеть своими глазами, оставляем адрес для заявок компании **«Доктор Вижн»**:

150014, г.Ярославль, а/я 30. Заказы и справки по тел. (0852) 720-832. Интернет-магазин: www.supervision.ru

Сертификат Минздрава РФ от 26.07.00 г. № 0.99.02.440.П.10585.07.0
ТМ – регистрируемый товарный знак. Решение Федерального института промышленной собственности № 2001727915/71(927833) от 09.10.2001г.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р – печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.318.300 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.207.100 экз.
Заказ № 13937
Подписано в печать 19.06.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru